EasyPeasy

English (original) by Hackauthor[2] Polish translation by Polish contributors

2025-06-12

Contents

1 Wstęp **7**

O książce . . . 8

1.1 Ostrzeżenie . . . 9

Na koniec... . . . 10

1.2 Rady i kilka dodatkowych informacji . . . 11

2 Łatwa metoda **13**

3 Dlaczego tak trudno przestać? **15**

3.1 Złowieszcza pułapka . . . 16

4 Natura **19**

4.1 Mały Potwór . . . 21

4.2 Wkurzający alarm . . . 21

4.3 Przyjemność czy podpora? . . . 22

4.4 Czerwona linia . . . 22

4.5 Balansowanie na czerwonej linii . . . 23

4.6 Palacze . . . 23

5 Pranie mózgu **25**

5.1 Rozważania naukowe . . . 25

5.2 Problem z siłą woli . . . 25

5.3 Pasywność . . . 27

5.4 Kąsający głód . . . 27

6 Pranie mózgu i jego aspekty **29**

6.1 Stres . . . 29

6.2 Nuda . . . 30

6.3 Koncentracja . . . 30

6.4 Relaks . . . 31

6.5 Energia . . . 31

6.6 Wieczorne sesje przed imprezą . . . 32

7 Z czego rezygnuję? **35**

7.1 Nie ma z czego rezygnować . . . 35

7.2 Pustka, pustka, piękna pustka . . . 35

8 Oszczędność czasu **37**

9 Zdrowie **39**

9.1 Złowieszcze Czarne Cienie 41

10 Zalety korzystania z pornografii **43**

11 Metoda na siłę woli **45**

12 Uwaga na ograniczanie **49**

13 Tylko zerknę **51**

14 Okazjonalny użytkownik **53**

15 Użytkownik YouTube/Twitch/Instagrama **57**

16 Nawyk społeczny? **59**

17 Poczucie czasu **61**

18 Czy coś mnie ominie? **63**

19 Mogę szufladkować? **65**

20 Unikaj fałszywych zachęt **67**

21 Łatwa droga do końca **69**

22 Odstawienie **73**

23 Jeszcze raz zerknę **77**

24 Czy będzie mi trudniej? **79**

24.1 Główne przyczyny porażki 79

25 Zamienniki **81**

26 Mam unikać pokus? **83**

27 Objawienie **85**

28 Ostatnia wizyta **87**

28.1 Ostatnie ostrzeżenie 88

29 Informacje zwrotne **89**

29.1 Lista kontrolna 90

30 Pomagaj innym! **93**

31 Porady dla nieużywających **95**

31.1 Pomóż przyjacielowi przeczytać tę książkę! . . . 95

31.2 Czy powinienem mówić bliskiej mi osobie? . . . 95

31.3 Mój partner rzuca pornografię . . . 95

31.4 Nawrót choroby . . . 96

31.5 Co z masturbacją i orgazmem? . . . 98

31.6 Odchylenia od porad . . . 98

31.7 Pomóż zakończyć ten skandal . . . 98

31.8 Ostatnie ostrzeżenie . . . 99

32 Instrukcje **101**

32.1 Afirmacje . . . 101

33 Koniec książki **103**

33.1 Jak mogę pomóc Koniec z Porno . . . 103

33.2 I co dalej? . . . 104

33.3 Dziękuję! . . . 105

Zasoby **107**

Stwierdzenia radzenia sobie REBT . . . 107

Łączenie EasyPeasy z Techniką Rozpoznawania Głosu Uzależnienia (AVRT) Jacka Trimpeya . . . 108

Chapter 1

Wstęp

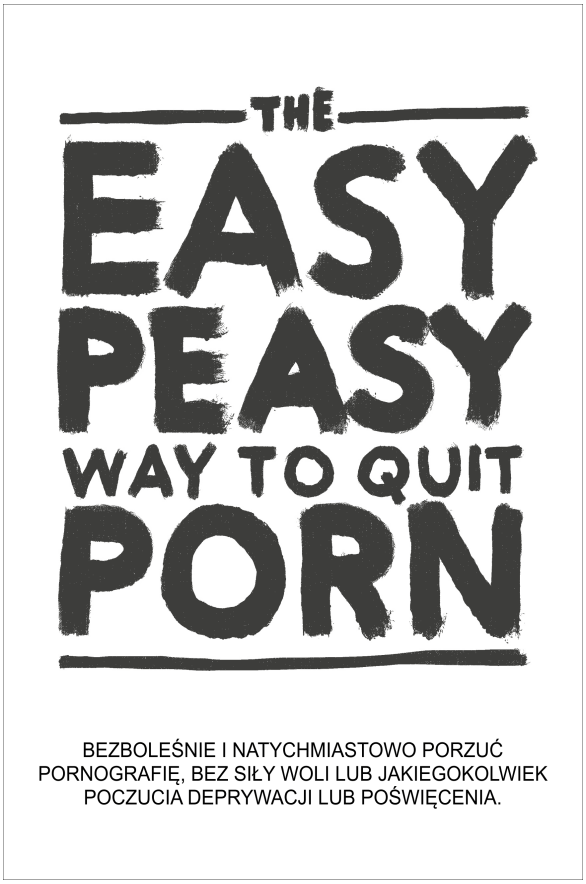

Figure 1.1: Okładka

CZYTAJ PO KOLEI

Ta książka pomoże ci przestać oglądać pornografię szybko, bezboleśnie i na stałe, bez poczucia odstawienia czy poświęcenia. Nikt nie będzie cię oceniał, zawstydzał ani zmuszał do nieprzyjemnych rzeczy.

Właściwie to nie ma powodu, żebyś przestawał używać w trakcie czytania – oglądanie jest wręcz zalecane.

Możesz nie mieć za bardzo ochoty albo być jedną z miliona osób, które aktywnie próbują przestać. Jeśli tak jest, to może to, co właśnie przeczytałeś, kłóci się z tym, co słyszałeś, ale zadajmy sobie pytanie – czy inne metody zadziałały? Jeśli tak, to na pewno nie czytałbyś tej książki.

Kilka pytań na początek: - Spędzasz dużo więcej czasu na oglądaniu pornografii niż zakładałeś? - Nie potrafisz ograniczyć albo zaprzestać konsumpcji porno? - Oglądanie pornografii negatywnie wpłynęło bądź było ważniejsze niż twoje osobiste lub profesjonalne cele, zainteresowania czy związki? - Czy twoja konsumpcja pornografii jest sekretem? Usuwałeś kiedyś historię przeglądania? - Pornografia spowodowała poważne problemy w twoich intymnych związkach? - Doświadczasz cyklu podniecenia i szczęścia przed konsumpcją pornografii i

wstydu, poczucia winy i żalu po skończeniu? - Często myślisz o pornografii, nawet kiedy jej nie oglądasz? - Czy oglądanie porno spowodowało jakieś negatywne konsekwencje w twoim życiu? (zaniedbywanie pracy, związków, problemy finansowe)

Jeśli używasz porno do masturbacji bądź do seksu z *jakiegokolwiek powodu* jedyne co musisz zrobić to czytać dalej. Jeśli jesteś tu dla kogoś, kogo kochasz, kto ma problem – musisz ich przekonać, żeby sami zabrali się za czytanie. Jeśli ci się to nie uda – przeczytaj książkę sam. Zrozumienie metody pomaga w rozmowie z uzależnionym i pomoże ci uniknąć problemu z twoimi dziećmi w przyszłości. Niech ci się nie wydaje, że nie mają dostępu do porno – wszyscy mają, zanim się uzależnią.

O książce

Ta książka jest przepisaną wersją książki *EasyWay to Quit Smoking* Autorstwa Allena Carra. Jest darmowa i otwarta. Twój sukces zależy od tego, że będziesz

CZYTAŁ PO KOLEI

Kiedy otwierasz sejf, musisz wpisać cyfry kodu po kolei. Uzależnienie działa tak samo.

Osobiście, oryginalna wersja z Google Sites (której nie jestem autorem) zmieniła moje życie. Jeśli jesteś jak większość ludzi, odkryłeś pornografię jako młody człowiek i używasz jej regularnie od tego czasu. W pewnym momencie trafiłeś na jakieś historie albo obrazki w Internecie, które przestrzegały cię przed niebezpieczeństwem. I tak jak ja, pewnie udało ci się przestać na jakiś czas, ale za każdym razem uległeś zmyślonemu impulsowi. Z przyjemnością informuję, że ta metoda działa zupełnie inaczej i jest to jedyna metoda, która naprawdę mi pomogła.

Możliwe też, że ktoś ci wysłał tę książkę i podchodzisz do niej sceptycznie. Dzięki, że chociaż spojrzałeś. Zaraz to rozwinę, ale przypomnij sobie pierwszy raz, kiedy oglądałeś pornografię. Spodziewałeś się, że będziesz do tego wracał do końca życia? Patrząc na moje osobiste badania (czytaj – zmuszanie znajomych do czytania), Koniec z Porno działa tak samo wydajnie dla okazjonalnego użytkownika, jak i dla mocno uzależnionego. Książka nie jest też długa, a szanse na duży zysk są wysokie, więc proszę, kontynuuj czytanie.

Metoda opisana w tej książce jest: - natychmiastowa - tak samo wydajna dla zwykłego użytkownika, jak i dla mocno uzależnionej osoby - nie powoduje zespołu abstynencyjnego - nie wymaga żadnej siły woli - nie wymaga żadnej terapii szokowej, pomocy ani innych sztuczek - nie doprowadzi do zamiany jednego uzależnienia na inne - jest permanentna.

Brzmi niewiarygodnie, więc tutaj kilka komentarzy od ludzi, którzy skorzystali z tej pomocy:

> „*Ta książka to klucz do leczenia uzależnienia od pornografii*"
>
> — Jakiś ziomek na reddicie

> „*Byłem uzależniony od porno przez 10 lat. Przez te 10 lat miałem depresję, wątpliwości, lęki i strach przed tym, że mój sekret wyjdzie na jaw. Po każdej sesji czułem do siebie nienawiść, a po każdej przerwie od porno – szybko z powrotem spadałem w odmęty szaleństwa. Ta książka pomogła mi przestać. Zawsze broniłem się przed pornografią. Teraz po dwukrotnej lekturze – jestem w ataku. Pornografia nie ma nade mną żadnej władzy, a moja przeszłość stała się smutnym żartem.*"
>
> — u/DeepNewt

> „*Kilka dni temu były moje 20 urodziny. Po raz pierwszy od bardzo długiego czasu spędziłem je wolny od pułapki porno, a to wszystko dzięki tej książce, na którą natknąłem się przypadkiem kilka miesięcy temu. Wcześniej bardzo długo próbowałem przestać używając normalnych metod, co doprowadziło do wewnętrznego niepokoju i tego, że sam nazwałem się uzależnionym. Ta książka rozwiązała te problemy. Kiedy wcześniej bałem się, że nie mam nad sobą kontroli, nawet jeśli już pokonałem tego potworka, teraz czuję się dumny, bo nie muszę być dalej uzależniony. Nie mam powodu, żeby to pisać, po prostu czuję, że muszę to z siebie wyrzucić, bo cała ta sytuacja znaczy dla mnie bardzo dużo. Jeśli czytasz ten komentarz i myślisz o zabraniu się za książkę, bądź poleceniu jej komuś, uwierz mi, że ta książka działa lepiej niż jakakolwiek inna metoda. Moja porada – rób notatki. Może to brzmi śmiesznie, ale moje zapiski pozwoliły mi na zrozumienie pewnych konceptów.*"
>
> — u/Suspicious_Web_4594

> "*baza*"
>
> — anon, /fit/

1.1 Ostrzeżenie

Jeśli spodziewasz się, że ta książka 'zastraszy' cię mówiąc o problemach zdrowotnych użytkowników, takich jak dysfunkcja seksualna (na przykład zaburzenia erekcji wywołane konsumpcją pornografii), zawodne podniecenie, strata zainteresowania prawdziwymi partnerami, hipofrontalność mózgu oraz tym, że to uzależnienie jest obrzydliwym, brudnym przyzwyczajeniem, a ty jesteś głupim, tchórzliwym przegrywem, to będziesz zawiedziony. Ta taktyka nigdy mi nie pomogła, a jakby miała pomóc ci – to już byś nie miał problemu.

Konwencjonalne metody odstawienia mówią o sile woli albo 'diecie' pornograficznej, czyli 'oglądaj tylko raz na x dni' i powoli ograniczaj spożycie. Niektóre strony internetowe wypisują artykuły naukowe o neuroprzekaźnikach i neuroplastyczności, i mimo tego, że te informacje są przydatne, wiele osób świadomych zagrożenia dla zdrowia, nadal nie przestaje oglądać pornografii. Koniec końców te metody nie działają, bo nie usuwają przyczyny. Zamiana pornografii w zakazany owoc nie jest drogą do wyleczenia uzależnienia

Ta metoda, zwana Koniec z Porno (z ang. EasyPeasy), działa inaczej. Niektóre z rzeczy, które przeczytasz, mogą wydawać się niewiarygodne, ale gdy skończysz czytać – nie tylko w nie uwierzysz, ale zaczniesz się zastanawiać, jak kiedyś mogłeś myśleć inaczej.

Mamy pewne błędne wyobrażenie, że my sami wybieramy oglądanie pornografii. Uzależnieni od porno (tak, uzależnieni) nie postanawiają oglądać pornografii, tak jak alkoholik nie postanawia zostać alkoholikiem i ćpun nie postanawia uzależnić się od heroiny. Prawdą jest, że to my 'wybieramy' uruchomienie smartfona czy komputera, potem przeglądarki i w końcu wejście na nasz ulubiony 'harem online'. Czasem mam ochotę iść do kina, ale na pewno nigdy nie postanowiłem spędzić całego mojego życia na fotelu w Heliosie. Pewnie, na początku ciekawość i ludzka natura doprowadziły mnie na strony porno, ale na pewno bym nie zaczął, gdybym wiedział, że po czasie moje zdrowie, szczęście i związki z ludźmi na tym ucierpią. *„Gdyby tylko ktoś mi powiedział o dysfunkcjach seksualnych podczas mojej pierwszej wizyty na stronie z pornografią!"*.

Zastanów się przez chwilę – czy podjąłeś kiedyś decyzję, że musisz mieć porno, żeby się masturbować? Albo, że powinieneś, czy musisz zrealizować fantazje wynikające z pornografii, by ulepszyć swoje życie seksualne? Albo czy był kiedyś taki okres w twoim życiu, że nie mogłeś się dobrze wyspać, albo zrelaksować po ciężkim dniu w pracy bez szukania pornosa? Albo nie umiałeś sobie poradzić ze stresem, albo skoncentrować bez tego? Kiedy zdecydowałeś, że potrzebujesz porno, że potrzebujesz go na stałe w twoim życiu, czując panikę i niepewność, kiedy nie masz dostępu do swojego haremu online?

Jak każdy inny użytkownik porno zostałeś zwabiony do najokrutniejszej i najsubtelniejszej pułapki zastawionej przez człowieka i naturę. Nie ma dziś ani jednej osoby na świecie, która używa porno bądź nie, której podoba się myśl o tym, że ich dzieci będą oglądały pornografię jako instrument radzenia sobie, albo przyjemności. To oznacza, że każdy uzależniony chciałby po prostu nigdy nie zacząć. I nie ma w tym nic dziwnego – nikt nie potrzebuje pornografii, zanim zacznie ją oglądać.

Ale i tak, każdy użytkownik chce dalej używać. Nikt nie zmusza nas do odpalenia przeglądarki w trybie incognito. Niezależnie czy przyczyna jest znana, to użytkownik sam decyduje, żeby zapukać do drzwi swojego haremu online.

Jeśli byłby gdzieś magiczny przycisk, który uzależniony mógłby wcisnąć, żeby obudzić się jakby nigdy nie otwarł swojej pierwszej tuby, jutro jedynymi uzależnionymi byliby nastolatkowie, którzy nadal 'eksperymentują'.

Jedyne co powstrzymuje nas od przestania jest **STRACH!** Strach wywołany wiarą, że musimy przetrwać długi czas nieszczęścia, wybrakowania i niezaspokojonego głodu, żeby uwolnić się od pornografii. Ten bierze się z nieracjonalnych przekonań, wyuczonych i nabytych takich jak: - Masturbacja albo seks zakończony orgazmem jest jedyną i najważniejszą rzeczą w życiu - pornografia jest bezpieczniejsza, gdyż porno nie może mnie odrzucić - pornografia jest pożyteczna i uczy - poczucie 'lepszego' spełnienia seksualnego - więcej = lepiej.

I te nieracjonalne wierzenia, powodują nieracjonalne konsekwencje: - Obsesja na punkcie idealnego 10/10 - odbieranie siebie jako przegranego, gdy ominie cię seks, jakby to była najważniejsza rzecz w życiu człowieka - oczekiwanie na idealną 'dziesiątkę' - zbyt mocne ocenianie i krytyka wobec potencjalnych partnerów - zmuszanie się do relacji seksualnych czy tego chcesz, czy nie.

To strach przed spędzeniem nocy samemu, walcząc z niemożliwymi impulsami. Strach, że wieczór przed ważnym egzaminem będzie wieczorem bez pornografii. Strach przed tym, że nigdy nie będziesz się umiał skoncentrować, radzić ze stresem, albo być pewnym siebie, bez tego małego wsparcia, albo przed tym, że nasza osobowość i charakter zmienią się nie do poznania.

Ale przede wszystkim strach przed 'raz uzależniony, zawsze uzależniony' – nigdy nie będziesz całkowicie wolny i zawsze będziesz pragnął orgazmu przy oglądaniu porno. Jeśli, tak jak ja próbowałeś już konwencjonalnych

metod rzucenia, i przeszedłeś przez nieszczęście i torturę metody na siłę woli, nie tylko będziesz nadal się bał, będziesz też przekonany, że nigdy tak naprawdę nie rzucisz.

Jeśli jesteś niechętny i panikujesz albo wydaje ci się, że to nie jest odpowiedni moment żeby z tym skończyć, zapewniam cię, że pornografia nie rozładowuje twojej niechęci i paniki – ona ją powoduje. Nie zdecydowałeś wejść do pułapki, ale tak jak każda dobra pułapka, pornografia jest tak skonstruowana, żebyś nie umiał z niej wyjść. Zadaj sobie pytanie – kiedy oglądałeś swoje pierwsze pornograficzne zdjęcia i filmy, zdecydowałeś, że będziesz je oglądał do końca swojego życia? Więc kiedy skończysz? Jutro? Za rok? Nie oszukuj się! Ta pułapka zatrzyma cię do końca życia. Dlaczego inni uzależnieni nie wychodzą z niej, zanim 'zniszczy' ich życie?

Pisałem wcześniej o magicznym przycisku. 'Koniec z Porno' działa jak taki przycisk. Oczywiście, ta książka to nie czary, ale dla mnie i innych, którzy łatwo i z przyjemnością skończyli ze swoim uzależnieniem, na pewno ociera się o magię.

Oto moje ostrzeżenie: mamy tu sytuację z kurczakiem i jajkiem – każdy uzależniony chce przestać i dla każdego uzależnionego będzie to łatwe i przyjemne. Jedynie **strach** powstrzymuje użytkowników przed próbą. Największym zyskiem z tego wszystkiego to właśnie pozbycie się tego strachu, ale nie pozbędziesz się go, zanim nie skończysz książki. Wręcz przeciwnie, twój strach może się zwiększyć w miarę czytania, co może doprowadzić do tego, że przestaniesz czytać. Oto komentarz od pewnej kobiety:

„Właśnie skończyłam czytać 'Koniec z Porno'. Wiem, że minęły dopiero cztery dni, ale czuję się fantastycznie i wiem, że nigdy nie będę czuła potrzeby oglądania pornografii. Zaczęłam czytać twoją książkę pięć miesięcy temu, przeszłam przez połowę, ale spanikowałam. Wiedziałam, że jeśli będę dalej czytać, to będę musiała przestać. Czy to nie głupie?"

Nie postanowiłeś wpaść w pułapkę, ale zrozum to: nie uciekniesz z niej, jeśli sam nie postanowisz uciec. Możliwe, że już ciągniesz za łańcuch, a możliwe, że nadal masz wątpliwości, niezależnie od powodu – **NIE MASZ NIC DO STRACENIA!**

Na końcu tej książki zdecydujesz sam czy nadal chcesz używać porno do masturbacji albo seksu i nikt cię przed tym nie powstrzyma. Nie musisz nawet przestawać podczas czytania, no i pamiętaj tutaj nie ma żadnej 'terapii wstrząsowej'. Wręcz przeciwnie, mam dla ciebie tylko dobre wieści. Możesz sobie wyobrazić jak Andy Dufresne czuł się uciekając z więzienia Shawshank? Tak właśnie czułem się, kiedy uciekłem z sideł pornografii i tak właśnie czują się czytelnicy tej książki. A gdy skończysz czytać – to ty tak się będziesz czuł!

Na koniec...

Każdy może odczuć przyjemność z odstawienia pornografii, ty też! Jedyne co musisz zrobić to przeczytać resztę tej książki z otwartym umysłem; im więcej zrozumiesz, tym będzie ci łatwiej. Nawet jeśli nie zrozumiesz ani słowa, jeśli będziesz podążał za wytycznymi – będzie ci łatwo. A najważniejsze jest to, że nie będziesz szedł przez życie myśląc o pornosach i na końcu będziesz się zastanawiał, dlaczego robiłeś to tak długo.

Koniec z Porno może się nie udać, jeśli:

Nie będziesz wykonywał instrukcji. Niektórych z was będzie denerwowało, że książka jest tak dogmatyczna w pewnych kwestiach, na przykład, żeby nie odcinać używania, albo nie używać zamienników. Nie odmawiam, na pewno jest wiele osób, które w ten sposób się wyleczyły, ale oni przestali mimo tego, a nie przez to. Niektórzy mogą uprawiać seks stojąc na hamaku, ale to nie najłatwiejsza droga. Kod do otwarcia twojej klatki jest w tej książce, ale musisz go wpisać po kolei – więc czytaj rozdziały w kolejności, jeden za drugim.

Brak zrozumienia. Nie wierz we wszystko, co czytasz i nie bój się krytyki nie tylko tej książki, ale również tego, w co ty wierzysz oraz tego, co społeczeństwo mówi ci o seksie, pornografii i uzależnieniu. Na przykład – dla tych którzy myślą, że to tylko przyzwyczajenie – dlaczego inne przyzwyczajenia, często przyjemne, są łatwe do odstawienia, a to przyzwyczajenie które sprawia że czujesz się źle, zabiera ci czas, energię i męskość jest takie trudne do odpuszczenia? Dla tych którzy myślą, że porno jest przyjemne – dlaczego jest tyle wielokrotnie przyjemniejszych rzeczy, które możesz robić bądź nie? Dlaczego musisz oglądać porno i panikujesz gdy go nie ma?

Koniec z Porno da ci wiedzę jak łatwo i przyjemnie zrezygnować z pornografii. Dla mnie i dla wielu innych, największym triumfem w życiu było uwolnienie się z pułapki pornografii. Nie bądź smutny – stawiasz pierwsze kroki do osiągnięcia czegoś, czego wszyscy pragną – **WOLNOSCI!**

PAMIĘTAJ – NIE OMIJAJ ROZDZIAŁÓW

I dwie definicje, zanim zaczniemy: - **PMO** – cykl pornografii – porno, masturbacja, orgazm. - **Harem online** – strony internetowe z pornografią.

1.2 Rady i kilka dodatkowych informacji

Nie czytaj tej książki jak normalnej książki. Jest ona bardzo krótka, więc powinieneś skończyć w kilka godzin. Większość ludzi zaznacza i robi notatki i zaleca się ponowne czytanie, żeby odświeżyć wiedzę.

Dlaczego *Hackbook*? Allen Carr, autor oryginału, dawno temu zmarł, a instytucje, które on założył nie uwzględniają pornografii jako jednego z uzależnień które leczą. Ja nic na tym nie zarabiam, książka jest darmowa.

W tej książce, ja *Hackauthor* i Allen Carr jasno i przejrzyście przekażemy ci wyjątkową i przekonującą metodę rzucenia pornografii.

Hackbook: Książka oparta i zhakowana z innej książki. Oryginalny autor jest w pełni uhonorowany.

Istnieje również wiele społeczności dla hackbooka, ale zalecamy sprawdzenie ich dopiero po przeczytaniu książki: urbit - ~racnec-palren/hello | coomer meme archive) | discord | reddit | feedback form

Przypominam jeszcze raz: **NIE OMIJAJ ROZDZIAŁÓW**

Życzyłbym ci szczęścia, ale szybko się przekonasz, że go nie potrzebujesz.

Dobrych wibracji,

Hackauthor[2] i tłumacz Żaba z Brązu.

Figure 1.2: Creative Commons License Image

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Code is GPLv3.

Chapter 2

Łatwa metoda

Celem tej książki jest nakierowanie cię na inny sposób myślenia. W kontraście do zwykłej metody rzucania – gdzie zaczynasz myśląc o wspinaczce na Mount Everest, a potem przez kilka tygodni czujesz się wygłodniały i wybrakowany – tutaj zaczynasz od poczucia ulgi, jakbyś był wyleczony z jakiejś okropnej choroby. Od chwili, w której skończysz, im dalej idziesz w życiu, tym częściej będziesz spoglądał na ten okres twojego życia zastanawiając się po co kiedykolwiek w ogóle używałeś pornografii. Będziesz się patrzył na innych użytkowników z żalem, a nie z zazdrością.

Pod warunkiem, że nie jesteś osobą, która nigdy nie popadła w uzależnienie (czytasz dla swojego partnera) lub nie rzuciła nałogu (albo jest w okresie postu w ramach „diety pornograficznej"), istotne jest, aby kontynuować korzystanie, aż do całkowitego ukończenia książki. Może to się wydawać sprzecznością, a to zalecenie dalszej masturbacji wywołuje najwięcej sprzeciwu - wierz mi, że im dalej w las – tym twoja ochota na oglądanie porno będzie mniejsza. Mówię poważnie – **próby wcześniejszego rzucenia nie będą miały żadnego pozytywnego skutku**.

Wiele osób nie kończy czytać, bo mają wrażenie, że pozbędą się czegoś ważnego, albo celowo czytają jedno zdanie dziennie, żeby odłożyć ten straszny moment. Spójrz na to w ten sposób – co masz do stracenia? Jeśli nie rzucisz po skończonej lekturze, to w twoim życiu nic nie będzie gorsze. To jest definicja zakładu Pascala – gra w której nie masz nic do stracenia, a możesz bardzo dużo zyskać.

Tak samo, jeśli nie oglądałeś pornografii i nie masturbowałeś się przez kilka dni bądź tygodni, ale nie jesteś pewien czy jesteś uzależniony, czy nie, nie oglądaj więcej. Właściwie to już nie jesteś użytkownikiem, ale twój mózg musi dogonić twoje ciało. Gdy skończysz czytać będziesz szczęśliwym, wolnym od pornografii człowiekiem. Koniec z Porno jest całkowitym przeciwieństwem normalnej metody, gdzie wypisuje się minusy pornografii: „*Jeśli tylko nie będę oglądał przez dłuższy czas, moje pragnienie przejdzie i będę mógł się cieszyć życiem, jako wolny człowiek.*"

Jest to logiczny sposób, którego używa tysiące ludzi każdego dnia, ale mimo tego droga jest trudna z trzech powodów:

Zaprzestanie PMO nie jest problemem. Za każdym razem, gdy kończysz sesję, to przestajesz używać. Możesz mieć silne powody i przekonania pierwszego dnia, żeby trzymać się swojej diety 'raz na cztery dni'. Możesz nawet mówić, że nie chcesz oglądać porno i nawet się masturbować. Każdy użytkownik tak mówi, a ich powody są dużo silniejsze niż sobie to wyobrażasz. Problemem jest dzień drugi, dziesiąty albo tysięczny gdzie w momencie słabości zdecydujesz się na 'podglądnięcie' jeden raz, który prowadzi do następnego, co prowadzi do nawrotu uzależnienia.

Świadomość zagrożenia zdrowia powoduje więcej strachu, co utrudnia zaprzestanie. Powiedz użytkownikowi, że odbiera sobie męskość, a pierwsze co zrobi to poszuka czegoś co dostarcza dopaminy. Papieros, alkohol albo – pornografia.

Wszystkie powody by przestać, tak naprawdę to utrudniają. Tak dzieje się z dwóch powodów. Po pierwsze – ciągle zmuszamy się do 'poddania' naszego sekretu, słabości czy przyjemności (zależnie od tego jak ty odbierasz swoje uzależnienie). Po drugie, kreuje się 'zasłonę'. Nie masturbujesz się z tego samego powodu, dla którego powinieneś przestać. Prawdziwe pytanie brzmi – dlaczego chcemy albo musimy to robić?

Z Koniec z Porno, na początku zapominamy o przyczynach naszych chęci do rzucenia, stajemy w szranki z problemem pornografii i odpowiadamy na następujące pytania: 1. Co daje mi pornografia? 2. Czy naprawdę daje mi to przyjemność? 3. Czy naprawdę muszę iść przez życie sabotując swój umysł i ciało?

Piękną prawdą jest to, że *każda forma pornografii* jest dla ciebie absolutnie zbyteczna. Może jaśniej – nie jest tak, że minusów pornografii jest więcej niż plusów, tu chodzi o to, że *nie ma**żadnych** plusów* oglądania porno.

Po pierwsze trzeba się ich pozbyć. Niedługo zrozumiesz, że tak naprawdę z niczego nie rezygnujesz. I to nie wszystko, bo gdy nie wchodzisz w cykl PMO, zyskujesz gigantyczne korzyści, a szczęście i dobre samopoczucie to tylko dwa z nich. W momencie, kiedy usuniesz przekonanie, że życie bez pornografii będzie gorsze i zrozumiesz, że jest dokładnie na odwrót, oraz gdy twoje poczucie wybrakowania się straci, powrócimy do tego dobrego samopoczucia i szczęścia, oraz wielu innych powodów do odstawienia porno. To zrozumienie będzie dla ciebie dodatkową, pozytywną pomocą w osiągnięciu tego czego naprawdę pragniesz – cieszenia się życiem bez bycia niewolnikiem pornografii!

Chapter 3

Dlaczego tak trudno przestać?

Każdy uzależniony czuje jakby jakaś zła siła objęła nad nim kontrolę. Na początku sprawa jest prosta – *skończę, ale jeszcze nie dziś*, ale im dalej w las, tym bardziej wierzymy, że nie mamy siły przestać albo że w pornografii jest coś czego będzie nam brakować przy cieszeniu się życiem. Uzależnienie od porno można porównać do wychodzenia ze śliskiej dziury: już wychodzisz, czujesz ciepłe promienie słońca na twarzy, ale zaraz zjeżdżasz z powrotem na dół, gdy tylko masz gorszy dzień. W końcu otwierasz przeglądarkę i masturbując się czujesz się okropnie i zastanawiasz się, dlaczego w ogóle to robisz.

Zapytaj uzależnionego – „*czy gdybyś mógł wrócić do momentu kiedy nie byłeś uzależniony, z wiedzą którą posiadasz dziś – oglądałbyś?*"

„*W ŻYCIU!*" - taką usłyszysz odpowiedź.

Zapytaj kogoś kto używa i broni internetowego porno, kogoś kto nie wierzy, że pornografia powoduje problemy z mózgiem czy receptorami dopaminy: „*czy zachęcałbyś dzieci do oglądania porno?*"

Znowu usłyszysz - „*W ŻYCIU!*"

Pornografia to niesamowita enigma. Problemem nie jest wytłumaczenie dlaczego łatwo przestać, problemem jest wytłumaczyć, dlaczego trudno przestać. Dlaczego ktokolwiek nadal ogląda nawet jeśli jest świadomy neurologicznych skutków? Częściowo zaczynamy, bo setki milionów ludzi już to robi, a jednak oni wszyscy woleliby nigdy nie zacząć i mówią nam, że to jak życie na drugim biegu. Nie umiemy uwierzyć, że im się to nie podoba. Łączymy to z wolnością albo 'edukacją seksualną' i ciężko pracujemy aby samemu się uzależnić. A potem spędzamy resztę życia mówiąc innym, żeby tego nie robili i sami próbujemy pozbyć się uzależnienia.

Spędzamy też bardzo dużo naszego czasu z poczuciem nieszczęścia i beznadziei. „Edukacja" tymi nadnaturalnymi bodźcami sprawia, że wolimy te zimne obrazy, nawet jeśli mamy dostępne prawdziwe i ciepłe alternatywy! Poprzez nieograniczoną pompę dopaminy, wywoływaną przez PMO, skazujemy się na życie pełne nerwów, gniewu, stresu, zmęczenia i dysfunkcji seksualnej. Używając porno, które pozbawione jest najlepszych elementów prawdziwego seksu, kończymy z poczuciem winy i nieszczęścia.

Najgorsze jest to, że czytanie o uzależniających i destruktywnych elementach pornografii czy tutaj, czy gdzieś w Internecie sprawia, że czujemy się jeszcze gorzej! Co to za hobby, którym nie chcesz się zajmować, kiedy je robisz, a pragniesz go, kiedy go nie ma? Użytkownicy nienawidzą się za każdym razem, kiedy czytają o hipofrontalności czy znieczulicy, oglądają porno za plecami swojego partnera, albo gdy nie potrafią się zmusić do aktywności fizycznej po sesji z filmami pornograficznymi. Osoba, która normalnie jest racjonalna i inteligentna, spędza całe swoje dnie w poczuciu pogardy. A najgorsze w tym wszystkim? Co daje nam życie z tymi okropnymi cieniami z tyłu głowy? **Absolutnie nic!**

Pomyślisz sobie teraz – „*no okej, wszystko rozumiem, ale jak już raz się uzależnisz, to bardzo ciężko przestać*". Ale dlaczego jest tak trudno? Niektórzy powiedzą, że to przez te ostre symptomy odstawienia, ale jak niedługo się dowiesz – właściwe odstawienie ma tak słabe skutki uboczne, że powinieneś zdać sobie sprawę, że są ludzie uzależnieni od cyklu PMO, którzy żyli i umarli nie wiedząc, że tak naprawdę są w sidłach narkotyku.

Niektórzy powiedzą, że pornografia jest darmowa, więc ludzkość powinna zaakceptować to biologiczne szaleństwo, ale to nie prawda – jest uzależniająca tak samo jak każdy inny narkotyk. Zapytaj użytkownika, który twierdzi, że ogląda tylko 'erotykę', taką jak Playboy, czy kiedykolwiek poszedł dalej do 'niebezpiecznego' porno. Jeśli będą szczerzy, to przyznają się, że owszem i że musieli to później sobie racjonalizować.

Przyjemność też nie ma z tym nic wspólnego – lubię sobie zjeść raki, ale nigdy nie byłem w punkcie, gdzie musiałem jeść raki codziennie. Tak jak z innymi rzeczami w życiu – cieszymy się kiedy je robimy, ale nie

czujemy się wybrakowani, kiedy ich nie ma.

Inni mówią: - „*To ma wartość edukacyjną!*" - kiedy matura? - „*To satysfakcja seksualna!*" - więc po co to robić samemu, a nie z partnerem, z którym możesz się podzielić szczęściem? - „*To uczucie wyzwolenia!*" - Wyzwolenia od stresów życia codziennego? Pornografia nie usuwa źródła twojego stresu, a tylko do niego dodaje. - „*To pomaga mi zasnąć*" Więc dlaczego inni mogą spać bez problemu bez tego? Istnieje wiele naukowo udowodnionych metod poprawy snu i jeszcze więcej.

Wiele osób wierzy, że pornografia to sposób na nudę, co również jest błędnym myśleniem. Nuda to sposób myślenia. Pornografia przystosuje cię do szukania nowinek, do momentu, kiedy będzie ci się nudziło tak bardzo, że trafisz do pościgu za tym jednym idealnym filmem, co powoduje, że twój mózg zacznie czerpać przyjemność tylko z nowości, potem mocnych emocji a na końcu – z oburzających i szokujących obrazów.

Niektórzy mówią, że robią to, bo wszyscy których znają też to robią. Jeśli tak rzeczywiście jest, to módl się, aby twoi znajomi nie zaczęli sobie odcinać głów jako remedium na migrenę. Większość użytkowników dochodzi do wniosku, że porno to tylko przyzwyczajenie. To nie do końca dobre wytłumaczenie, ale pozbywając się wszystkich normalnych i racjonalnych powodów, to jedyna wymówka, która pozostaje. Niestety, jest tak samo nielogiczna. Każdego dnia zmieniamy swoje przyzwyczajenia, niektóre nawet bardzo przyjemne. Mamy wyprane mózgi, bo wydaje nam się, że PMO to przyzwyczajenie które trudno przerwać.

Czy przyzwyczajenia trudno zmienić? Kierowcy w Wielkiej Brytanii jeżdżą po lewej stronie drogi, jednak, kiedy wjeżdżają do Francji – nie mają żadnego problemu dostosować się do innych zwyczajów. Błędnym jest przekonanie, że przyzwyczajenia są trudne do zmiany. Tworzymy i zmieniamy nowe każdego dnia naszego życia. Więc dlaczego jest tak trudno zmienić ten jeden, którego tak nam brakuje, gdy go nie ma, sprawia że czujemy się winni gdy go wykonujemy i ten który bardzo chcemy zmienić – a jedyne co musimy zrobić to po prostu *przestać*?

Odpowiedź jest prosta – pornografia to nie przyzwyczajenie, **to uzależnienie!** Dlatego tak trudno ją 'oddać'. Większość użytkowników nie rozumie uzależnienia i wierzą, że pornografia dostarcza im szczerej przyjemności. Wierzą, że będą musieli dużo poświęcić, jeśli przestaną.

Piękne jest to, że jak już zrozumiesz prawdziwą naturę uzależnienia od porno i przyczyny, dla której używasz, to po prostu przestaniesz ot tak. Za trzy tygodnie jedyne o czym będziesz myślał to dlaczego korzystałeś z porno tak długo i jak przekonać innych, *że nie bycie PMOsem jest takie przyjemne*!

3.1 Złowieszcza pułapka

Pornografia internetowa to jedna z najbardziej subtelnych i złowieszczych pułapek człowieka i natury. Jedyna pułapka w naturze, której zastawienie nie wymaga ciężkiej pracy. Niektórzy z nas byli ostrzeżeni, ale zastanawialiśmy się po co? Przecież to takie przyjemne. Więc jak wchodzimy w sidła pornografii? Zwykle poprzez darmowe próbki udostępniane przez amatorów i profesjonalistów. Tak pułapka się uruchamia - twój pierwszy wgląd w ten świat poprzez miniatury na stronach z porno, często amatorskie, robione w domu klipy z nieznanymi modelkami. Kto wie, jeśli świeżak zobaczyłby anielskie piękności i modelki, to może jakiś alarm odezwałby się już wtedy.

Wymieszanie klipów sprawia, że nasze młode umysły myślą - uzależnienie jest niemożliwe! Przecież większość się nam nie podoba, więc możemy przestać, kiedy chcemy. Jako inteligentni ludzie, wtedy zrozumiemy, dlaczego połowa dorosłej populacji jest uzależniona od czegoś, co obniża ich możliwości robienia tego co oglądają. Ciekawość zbliża cię powoli do progu drzwi, ale boisz się jeszcze kliknąć na niektóre z miniatur, bo masz wrażenie, że będzie ci się chciało wymiotować. A jeśli przypadkiem kliknąłeś, to czujesz potrzebę ucieczki jak najszybciej.

I od tego momentu, spędzamy całe życie zastanawiając się czemu to robimy, mówimy dzieciom, żeby nie zaczynały, a czasem nawet sami próbujemy się od tego odciąć. Pułapka działa tak, że próbujemy przestać tylko, kiedy przytrafi się nam 'incydent' – czy to problem ze sprawnością seksualną, czy przy problemach z karierą czy w związku, może gdy utracimy chęci życia, albo gdy poczujemy się jak chory na trąd. Gdy tylko przestaniemy – zwiększa się nasz stres, ze względu na symptomy odstawienia rzeczy, której używaliśmy regularnie do pozbycia się stresu.

Po kilku dniach tortur dochodzimy do wniosku, że wybraliśmy zły moment na odstawienie, że poczekamy na chwilę, gdzie stresu nie ma, która gdy nadejdzie – usuwa nasz powód dla którego postanowiliśmy przestać na początku. Oczywiście ten moment nigdy nie nadchodzi, bo w środku wierzymy, że nasze życie jest co raz bardziej stresujące. Najpierw wychodzimy spod parasola bezpieczeństwa naszych rodziców, a potem pojawia się

praca, opieka nad domem, kredyty, dzieci, większy dom i więcej dzieci. To jest iluzja. Najbardziej stresującymi momentami w życiu człowieka jest dorastanie i wczesna dorosłość.

Często mieszamy odpowiedzialność ze stresem. Życie użytkownika – tak jak i uzależnionego od narkotyków – automatycznie staje się bardziej stresujące, bo pornografia nie ułatwia radzenia sobie ze stresem, ani nie relaksuje, tak jak twierdzą niektórzy. Jest dokładnie odwrotnie - powoduje większe obładowanie stresem, w miarę jak twoje używanie rośnie, ładując coraz większy ciężar na konia. Nawet użytkownicy, którzy pozbyli się swojego uzależnienia (często wielokrotnie w trakcie swojego życia), mogą mieć perfekcyjnie lekkie życie, by potem znowu wpaść w uzależnienie. Kiedy wchodzimy w labirynt pornografii, nasze umysły stają się zamglone, a my próbujemy całe życie z nich wyjść. Wielu się udaje, tylko by potem znowu wpadli w tę samą pułapkę.

Uzależnienie od pornografii to skomplikowana i fascynująca układanka tak jak kostka Rubika, prawie niemożliwa do rozwiązania. Ale jeśli znasz sposób – to okazuje się łatwa i przyjemna! Koniec z Porno zawiera rozwiązanie, które wyprowadzi cię z labiryntu i zapewni, że nigdy więcej do niego nie wejdziesz. **Teraz pozostało ci tylko podążać za wytycznymi**. Jeśli natomiast **skręcisz w złą stronę poprzez pomijanie rozdziałów** – kolejne drogowskazy nie będą skuteczne.

Przestanie konsumpcji porno może być proste dla każdego, ale najpierw ustalmy sobie pewne fakty. Nie, nie fakty które mają cię przerazić, tych informacji jest już wystarczająco dużo. Jakby to ci miało pomóc, to już byś z porno nie korzystał. Więc dlaczego jest ci tak trudno przestać? Odpowiedź jest prosta i wymaga żebyś poznał dwa powody, dla których ciągle używamy pornografii: - Natura i jej połączenie z pornografią internetową - pranie mózgów.

Uzależnieni od porno to ludzi inteligentni i racjonalni. Wiedzą, że podejmują ogromne ryzyko dla swojej przyszłości, dlatego spędzają dużo czasu na racjonalizowaniu swojego'przyzwyczajenia'. Natomiast w głębi serca wiedzą, że są głupcami, wiedzą że nie mieli żadnego użytku dla pornografii zanim się od niej nie uzależnili. Większość z nich pamięta, że ich pierwszy raz był mieszanką odrzucenia i zainteresowania. Niedługo później stają się specjalistami w wyszukiwaniu, przeszukiwaniu i zapisywaniu stron, pracując ciężko by jeszcze bardziej się uzależnić.

A najbardziej denerwujące jest to przeczucie, że ci wolni od uzależnienia – większość kobiet, starsi mężczyźni i ludzie, którzy żyją bez dostępu do Internetu – tak naprawdę niczego nie tracą i śmieją się z takich problemów. Gdy rozpracujemy te czynniki w kolejnych rozdziałach, ty też zrozumiesz na czym polega ta nikczemna pułapka!

Chapter 4

Natura

Pornografia internetowa działa poprzez przejęcie naturalnych mechanizmów nagrody, które służą promowaniu u ciebie dalszej reprodukcji. Szybki i łatwy dostęp do pornografii utrzymuje wysoką produkcję dopaminy przez dużo dłuższy czas niż to normalnie możliwe. Naukowcy nazywają ten proces efektem Coolidge'a, o którym może już coś słyszałeś.

Dopamina to neuroprzekaźnik łączony z uczuciem podniecenia oraz fizycznej przyjemności produkowanej przez opioidy. Więcej dopaminy -> więcej opioidów –> więcej działania. Bez dopaminy takie czynności jak jedzenie są nieprzyjemne i nie przynoszą satysfakcji bez jedzenia bogatego w tłuszcz i cukier.

Dopamina uwalnia się również w odpowiedzi na nowości. Przy praktycznie nieskończonej ilości pornografii do której mamy dostęp, nasz układ limbiczny jest zalewany, więc za pierwszym razem, gdy oglądasz porno i doprowadzasz do orgazmu, twoje ciało zalewają opioidy. Zachęcony wysokim stężeniem dopaminy, twój mózg zapisuje sobie to jako przyjemny skrypt i umacnia neuronalne połączenia poprzez wydzielanie DeltaFosB. Teraz, mózg przywołuje sobie te połączenia w odpowiedzi na takie bodźce jak seksowne reklamy, samotność, stres albo nawet ogólne słabsze samopoczucie, a ty nagle jesteś gotowy na przejażdżkę na „zjeżdżalni". Za każdym razem, gdy powtarzasz ten cykl, wydziela się więcej DeltaFosB, tak żeby twoja zjeżdżalnia była bardziej śliska i przyjemniejsza na kolejny raz.

Układ limbiczny ma swój wbudowany system ograniczający ilość receptorów dopaminy i opioidów, kiedy wykrywa częste zalewanie dopaminą. Niestety te same receptory są potrzebne by nas motywować i żebyśmy mogli radzić sobie ze stresami dnia codziennego. Symboliczne ilości dopaminy produkowane przez normalne nagrody nie mają porównania do pornografii i nie są tak wydajnie wchłaniane przez receptory, co sprawia, że jesteś bardziej poirytowany i zestresowany. Ten proces znany jest jako odczulanie.

Jeśli w tym cyklu przekroczyłeś 'czerwoną linię' i zacząłeś czuć takie emocje jak poczucie winy, wstyd, obrzydzenie, zawstydzenie, nerwowość czy strach, to one również zwiększają twój poziom dopaminy, przez co twój mózg mylnie interpretuje je jako podniecenie.

AW miarę upływu czasu mózg nie tylko staje się odporny na te klipy, które już widziałeś, ale również na podobne gatunki czy poziom ich 'skandaliczności'. Mniejsza motywacja powoduje uczucie mniejszej satysfakcji, a nasze mózgi pchają nas do znalezienia kolejnego klipu, który zaspokoi nasz głód. W ten sposób zaczynasz wyszukiwać kolejne dziwactwa, klikając na te szalone filmy, przy których wcześniej przyrzekałeś sobie, że nie są dla ciebie.

> *„Pokryte rosą małych przyjemności, serce powstaje i ożywa"*
>
> — Kahlil Gibran

Poczucie bezpieczeństwa to wszystko czego potrzebujemy, żeby przejść przez cięższy moment naszego życia, ale czy twój odczulony mózg będzie w stanie chwycić się tej drobnej kropli, która zadziała na kogoś kto nie korzysta z pornografii?

Zalanie dopaminą to szybki narkotyk, który działa niedługo i prowadzi do głodu. Wielu użytkowników trzyma się iluzji, że te małe ukłucia głodu to ta okropna trauma, która ich dotyka gdy próbują przestać, lub gdy się ich do tego zmusza. Prawda jest taka, że większość problemu jest w głowie użytkownika i pojawia się tylko w gorszym momencie.

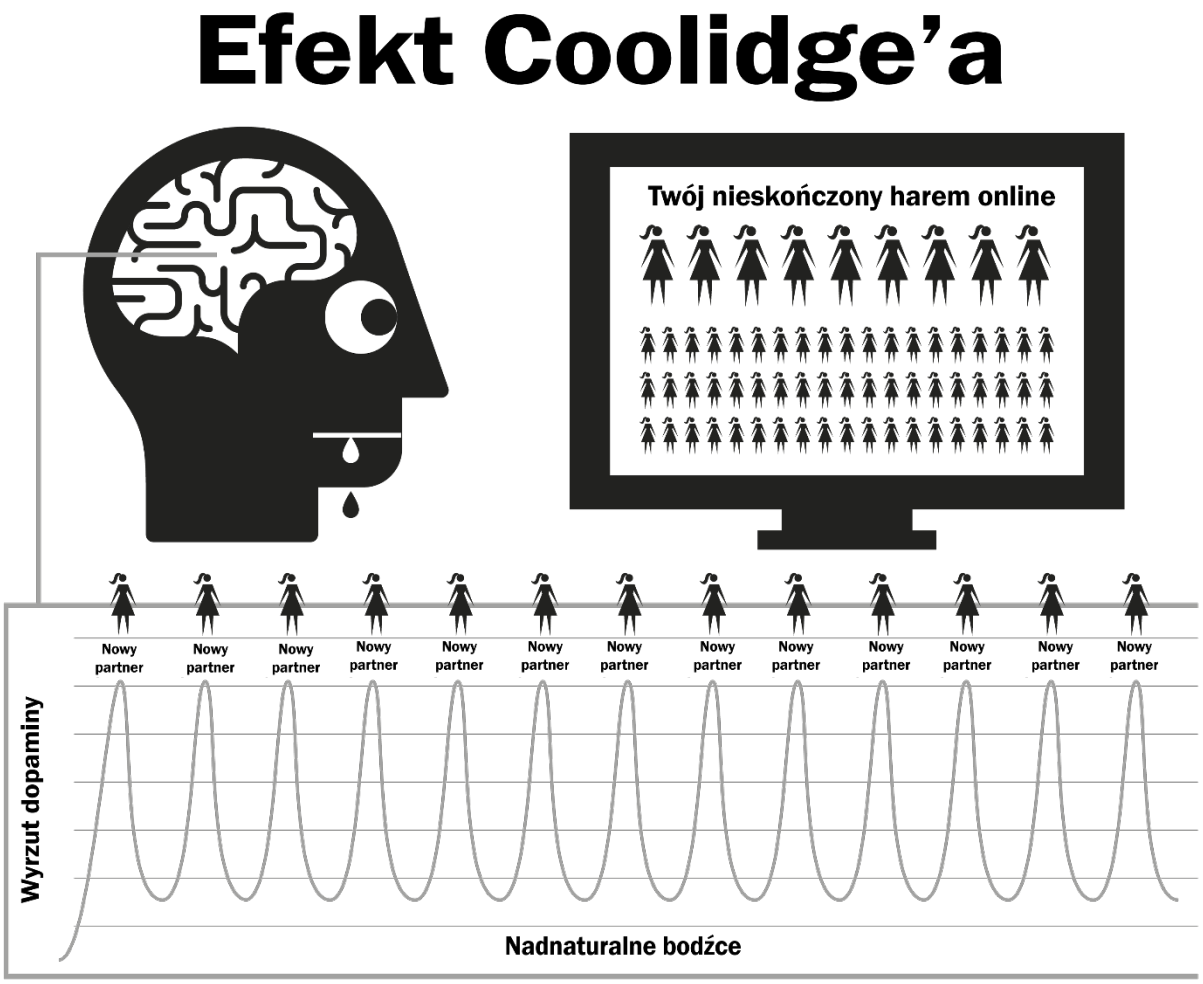

Figure 4.1: Efekt Coolidge'a - grafika

4.1 Mały Potwór

Chemiczny głód po odstawieniu pornografii jest tak subtelny, że bardzo wielu ludzi żyło i umarło bez wiedzy o tym, że byli uzależnieni od narkotyku. Wielu użytkowników boi się narkotyków, jednak mimo tego są uzależnieni od narkotyku. Odstawienie pornografii nie powoduje fizycznego bólu i jest jedynie pustym, niezaspokojonym stanem wybrakowania, dlatego często myślimy, że ma to coś wspólnego z potrzebami seksualnymi. Im dłużej używasz, tym to uczucie zmienia się w nerwy, niepewność, pobudzenie, niską samoocenę i zdenerwowanie. Jakbyś miał ochotę najeść się trucizny.

W ciągu kilku sekund po zaangażowaniu się w sesję dopamina zaspokaja nasz głód, co daje ci satysfakcję, gdy zjeżdżasz po swojej zjeżdżalni. Na początku uzależnienia, symptomy odstawienia i ich zaspokojenie są tak niewielkie, że ich nie zauważamy. Kiedy zaczynamy konsumować porno regularnie, wydaje nam się, że po prostu to lubimy, albo mamy takie 'przyzwyczajenie'. Prawda jest taka, że już jesteśmy uzależnieni, ale nie zdajemy sobie z tego sprawy. Mały potworek jest już w naszym mózgu, więc raz na jakiś czas musimy wejść na zjeżdżalnię i go nakarmić.

Wszyscy zaczynają oglądać porno z nieracjonalnych powodów. Jedynym powodem dla którego dalej korzystasz, niezależnie czy często, czy rzadko, jest karmienie potworka. Cały problem to seria okrutnych i dezorientujących kar, ale chyba najbardziej żałosnym aspektem jest to poczucie przyjemności, które odczuwasz podczas sesji, próbując powrócić do stanu spokoju i pewności siebie, które twoje ciało osiągało samo zanim się uzależniłeś.

4.2 Wkurzający alarm

Znasz to uczucie, gdy alarm w samochodzie twojego sąsiada wyje cały dzień – albo inna tego typu, denerwująca sytuacja – i kiedy w końcu hałas się kończy, a ty czujesz ten wspaniały spokój ducha, który zalewa cię z każdej strony? To nie jest do końca spokój, a bardziej 'zakończenie ataku'. Przed rozpoczęciem kolejnej sesji, nasze ciała są pełne, a wtedy my zmuszamy nasz mózg do pompowania dopaminy i kiedy skończymy, dopamina odpływa, a my cierpimy na odstawienie. To nie jest ból fizyczny, po prostu uczucie pustki. Nie mamy nawet pojęcia, że ono istnieje, po prostu czujemy korek, z którego coś bez przerwy kapie w naszym ciele.

Nasze racjonalne umysły tego nie rozumieją, bo nie muszą. Wiemy, że chcemy porno, a kiedy się masturbujemy – dyskomfort odchodzi w zapomnienie. Niestety, satysfakcja zanika, bo żeby zaspokoić kolejną chętkę – potrzeba więcej porno. Kiedy tylko dojdziesz, twój głód zaczyna się od nowa, a pułapka zaciska się mocniej. Sprzężenie zwrotne, które tylko ty możesz zatrzymać!

Pornografia jest trochę jak noszenie zbyt ciasnych butów, żeby poczuć satysfakcję z ich ściągnięcia. Są trzy powody, dla których ludzie tego nie rozumieją:

1. Od urodzenia jesteśmy pod wpływem opinii, że pornografia w Internecie jest po prostu naturalnym rozwojem, który zastąpił pornografię drukowaną. Ten błąd myślowy często paruje się ze stwierdzeniem, że masturbacja nie szkodzi, więc czemu mielibyśmy w to nie wierzyć?

2. Z racji tego, że fizyczny głód dopaminy nie boli i zostawia nas tylko z uczuciem niepewnej pustki, nieodróżnialnej od zwykłego głodu czy stresu, ten stan łączymy z sesją oglądania pornografii i szukania porno w Internecie. Wydaje nam się, że to uczucie jest normalne.

3. Jednakże główną przyczyną, dla której użytkownicy nie chcą dostrzec prawdziwej twarzy pornografii, jest fakt, że działa ona tyłem na przód. Kiedy nie konsumujesz, cierpisz na tę pustkę. Proces uzależnienia od porno zaczyna się zwykle bardzo wcześnie, subtelnie i powolutku, przez co wydaje ci się, że to uczucie niepewności jest normalne i nie obarczasz nim swojej poprzedniej sesji. W chwili, w której odpalasz przeglądarkę i rozpoczynasz swoją sesję, natychmiast czujesz się lepiej, spokojniej i przyjemniej, więc traktujesz pornografię jako remedium.

Ten proces działania 'tył na przód' sprawia, że każdy narkotyk trudno odstawić. Wyobraź sobie panikę uzależnionego od heroiny, który nie ma heroiny; teraz pomyśl o szczęściu, jakie czuje, kiedy w końcu może sobie wsadzić igłę w ramię. Ludzie nieuzależnieni nie czują tej paniki.

Heroina nie daje ulgi, ona powoduje to uczucie paniki. Podobnie jest tutaj – nieużywający porno nie czują tej pustki, przez którą potrzebują pornografii, albo paniki, gdy nie mają dostępu do Internetu. Nie uzależnieni nie potrafią zrozumieć, jak użytkownicy potrafią czerpać przyjemność z dwuwymiarowych filmów z niewyraźnym dźwiękiem i nienormalnymi proporcjami ciała. Prawdę mówiąc – uzależnieni też nie rozumieją.

Mówi się, że pornografia internetowa jest relaksująca, bądź satysfakcjonująca, ale jak możesz być zaspokojony, o ile nie odczuwałeś braku satysfakcji wcześniej? Osoba nieużywająca nie cierpi na ten 'brak satysfakcji', czuje się zadowolona po randce bez seksu, podczas gdy uzależniony nie czuje satysfakcji, dopóki nie nakarmi swojego potworka.

4.3 Przyjemność czy podpora?

Ważna przypominajka – głównym powodem, dla którego tak trudno skończyć konsumpcję pornografii jest wiara w to, że pozbędziesz się z życia przyjemności, albo podpory. Konieczne jest, żebyś zrozumiał, że nie rezygnujesz absolutnie z niczego. Łatwiej będzie to zrozumieć, gdy porównamy subtelności pułapki pornografii do jedzenia. Jedzenie regularnych posiłków powoduje, że nie czujemy głodu między nimi, a odczuwamy go tylko, kiedy ominiemy posiłek. Nie ma fizycznego bólu, tylko uczucie niepewnej pustki znane jako głód. Proces zaspokajania tego głodu – jedzenie – jest bardzo przyjemnym doświadczeniem.

Pornografia wydaje się dokładnie taka sama, chociaż tak nie jest. Jak w przypadku głodu, nie odczuwasz fizycznego bólu, a mechanizm nagrody działa w bardzo podobny sposób, ale to właśnie to podobieństwo do jedzenia sprawia, że użytkownik wierzy, że ma do czynienia z przyjemnością albo podporą. Więc mimo tego, że wydają się podobne – pornografia i jedzenie są zupełnymi przeciwnościami.

- Jesz, by przeżyć i dodać sobie energii do życia, kiedy pornografia przygasza i zabija twój urok.
- Posiłki są rzeczywiście pyszne, a jedzenie jest prawdziwie przyjemną czynnością, z której korzystamy przez całe swoje życie. Pornografia polega na sabotażu receptorów szczęścia, przez co uniemożliwia ci radzenie sobie i odczuwanie szczęścia.
- Jedzenie nie powoduje głodu i rzeczywiście go zaspokaja. Twoja sesja z pornografią uruchamia twój głód dopaminy przed kolejną sesją. Nie ma mowy o uldze – jest tylko cierpienie do końca życia.

Czy jedzenie to 'przyzwyczajenie'? Jeśli tak ci się wydaje, to spróbuj nie jeść! Mówić o jedzeniu jako o nawyku to jak mówić, że oddychanie to nawyk. Oba są konieczne do przeżycia. Prawdą jest, że różni ludzie mają różne nawyki zaspokajania głodu, jedząc różne rodzaje jedzenia o różnych porach, ale samo jedzenie nawykiem nie jest. Jedynym powodem, dla którego użytkownik odpala przeglądarkę jest zaspokojenie pustego uczucia, które zostawiła po sobie poprzednia sesja – w różnym czasie i na wiele różnych sposobów.

W Internecie o pornografii często mówi się jako o przyzwyczajeniu i dla wygody w Koniec z Porno używamy tego samego słowa. Jednak pamiętaj – pornografia to nie nawyk, **to uzależnienie od narkotyku**. Kiedy zaczynamy korzystać z pornografii, zmuszamy się do nadążania za nią. Zanim się zorientujesz, korzystasz z coraz bardziej szalonej i obrzydliwej pornografii. Podniecenie polega na polowaniu na ten jeden idealny klip, a nie na orgazmie, po którym dopamina szybko ucieka z ciała, co tłumaczy, dlaczego użytkownicy chcą 'dochodzić' (opóźniać orgazm) jak najdłużej, przeskakując między zakładkami przeglądarki.

4.4 Czerwona linia

Tak jak w przypadku innych uzależnień, nasze ciało powoli uodparnia się na działanie starych klipów, a nasz mózg pragnie czegoś innego albo mocniejszego. Po niedługim czasie oglądania tego samego nagrania, przestajemy odczuwać tę samą satysfakcję i zaspokojenie głodu wykreowane przez wcześniejszą sesję. W twojej głowie odbywa się święta wojna pornograficznego raju – ty chcesz pozostać w bezpiecznym świecie przed czerwoną linią, a twój mózg pragnie żebyś kliknął na zakazany owoc.

Czujesz się lepiej po rozpoczęciu sesji PMO, ale jesteś bardziej podenerwowany i mniej zrelaksowany niż osoba, która nigdy nie zaczęła, nawet gdy żyjesz w tym pornograficznym raju. Ten moment jest jeszcze śmieszniejszy niż noszenie zbyt ciasnych butów, bo gdy idziesz przez życie, to czujesz co raz więcej dyskomfortu na stopach nawet po rozwiązaniu sznurówek. A z racji tego, że użytkownik musi zaspokoić potworka – to ten decyduje kiedy się najeść, zwykle podczas czterech okazji, bądź ich kombinacji: - Znudzenie/koncentracja – zupełne przeciwieństwa - Stres/relaks – zupełne przeciwieństwa!

Co to za magiczny narkotyk, który odwraca efekt, który wywołał minutę temu? Prawda jest taka, że pornografia ani nie rozwiązuje nudy, ani stresu, ani nie pomaga się zrelaksować czy skoncentrować. Jak sobie o tym pomyślisz, to jakie jeszcze mamy sytuacje w życiu, poza może snem? Jeśli wydaje ci się, że możesz nadal oglądać 'lżejsze' albo bardziej 'realistyczne' porno, to pamiętaj, że zawartość tej książki odnosi się do każdego rodzaju pornografii – drukowanej, kamerek, czatów, pokazów na żywo… Ciało człowieka jest najbardziej

skomplikowanym mechanizmem na ziemi – a żaden organizm, nawet ameba albo robak, nie przeżyje bez rozpoznania różnicy między jedzeniem a trucizną.

Poprzez naturalną selekcję nasze umysły i ciała rozwinęły techniki nagradzania działań, które prowadzą do rozmnażania, a w efekcie przetrwania ludzkości. Nie są przygotowane na wyolbrzymione stymulacje, większe, jaśniejsze i ostrzejsze od czegokolwiek co można znaleźć w naturze. Nawet najbardziej zaciemnione, dwuwymiarowe obrazy powodują u nas podniecenie. Ale patrz na ten sam obraz wiele razy i przestaniesz je czuć. W prawdziwym życiu mechanizmy gwarantują równowagę i skłaniają cię ku innym rzeczom. W Internecie pornografia nie ma limitu, przez co spędzasz swoje życie w wirtualnym haremie!

Błędne jest myślenie, że ludzie słabi fizycznie i psychicznie zaczynają używać pornografii. Farta mieli ci, którzy poczuli się obrzydzeni za pierwszym razem i wyleczyli się na całe życie. Może nie są gotowi na długi proces walki o uzależnienie, może boją się przyłapania albo może nie potrafią zbyt dobrze obsługiwać komputera. I chyba największą tragedią są tutaj nastolatkowie – którzy żyją w Internecie i potrafią dobrze zakrywać swoje ślady, co prowadzi do coraz większego użycia w tej grupie społecznej.

Przyjemność z oglądania porno online to iluzja. Skaczemy między gatunkami, utrzymując nasze nowinki i ciekawostki przed czerwoną linią 'bezpiecznego' porno, tylko po to, żeby dostać strzała dopaminy. Tak samo, jak uzależnieni od heroiny cieszą się, gdy mogą zaspokoić swoje chwilowe ukłucia głodu.

4.5 Balansowanie na czerwonej linii

Nawet jeśli masz ten jeden specjalny klip, jako użytkownik uczysz się odsuwać 'złe' i'brzydkie' filmy pornograficzne. Nawet jeśli oglądasz filmy solo, skupiasz się na tych częściach ciała, które najbardziej cię interesują. Czasem nawet odczuwasz przyjemność z balansowania na czerwonej linii – deklarując, że lubisz tylko waniliowe nagrania i że nie jesteś uzależniony od tych bardziej hardkorowych filmów. Jako użytkownik tego jednego typu filmów albo fan aktorki, zadaj sobie pytanie „*Jeśli nie mam dostępu do tych zwykłych rzeczy i mogę dostać tylko te niebezpieczne, czy przestanę się masturbować?*"

Nie ma szans! Użytkownik będzie się masturbował do wszystkiego, coraz bardziej niszowego, różnych orientacji, aktorów przypominających o tym ulubionym, w niebezpiecznych miejscach, do dziwnych i szokujących związków, do wszystkiego co zaspokoi małego potworka. Na początku wydaje się to obrzydliwe, ale z czasem nauczysz się nimi cieszyć. Uzależnieni będą szukać zaspokojenia w każdej sytuacji – po normalnym seksie, po długim dniu w pracy, podczas gorączki, przeziębienia, grypy, a nawet gdy są w szpitalu.

Przyjemność nie ma z tym nic wspólnego – jeśli masz ochotę na seks, to uprawianie go z laptopem nie ma najmniejszego sensu. Dla niektórych wiedza o tym, że są uzależnieni od narkotyku jest alarmująca, bo wydaje im się, że będzie jeszcze trudnej przestać. Ale to dobre wieści z dwóch powodów: 1. Powodem, dla którego większość z nas nadal używa, mimo że zdajemy sobie sprawę z ogromnych wad i minusów pornografii, jest fakt, że wydaje nam się, że w pornografii jest coś, co się nam podoba i że jest ona pewnego rodzaju gadżetem. Wydaje nam się, że kiedy przestaniemy używać, wejdziemy w pustkę, a pewne sytuacje w naszym życiu nigdy już nie będą takie same. Prawda jest taka, że porno nic nie wnosi, a tylko zabiera. 2. Mimo że pornografia jest najsilniejszym bodźcem dla seksualnego zalania dopaminą, to z racji tego jak szybko się uzależniasz, nigdy nie jesteś uzależniony szczególnie mocno. Symptomy głodu i odstawienia są tak delikatne, że większość użytkowników żyje i umiera nieświadomymi, że je kiedykolwiek odczuwali.

Więc dlaczego dla tak wielu z nas przestanie jest tak trudne i miesiącami czujemy się torturowani, a potem do końca życia czujemy nieprzyjemne nawroty głodu? Odpowiedzią jest drugi powód – pranie mózgu. Z uzależnieniem neuroprzekaźników można sobie łatwo radzić, większość użytkowników może bez problemu żyć bez pornografii na wyjazdach służbowych albo wycieczkach, bez negatywnego wpływu głodu. Mały potworek czeka cierpliwie, aż wrócisz do domu i otworzysz laptopa. Bez problemu przeżyjesz kontakt z tym okropnym klientem i szalonym managerem, wiedząc, że już niedługo przyjmiesz kolejną dawkę.

4.6 Palacze

Dobrą analogią jest tutaj porównanie do palacza. Jeśli przez dziesięć godzin nie zapalą, to zaczną sobie wyrywać włosy, ale wielu palaczy po zakupie nowego auta będzie unikało palenia w środku. W kinie, supermarkecie czy w kościele nie można palić, i nie będzie to dla nich problem. Nawet w pociągach czy w samolotach nikt nie robi rozróby. Palacze wręcz się cieszą, kiedy coś ich powstrzymuje od jarania.

Użytkownicy bez problemu przestaną oglądać pornografię w domu rodziców podczas spotkań rodzinnych czy innych takich sytuacjach bez żadnego uczucia dyskomfortu. Większość uzależnionych przechodzi przez dłuższe

okresy bez masturbacji bez najmniejszego problemu. Z małym potworem można sobie łatwo radzić, nawet jeśli jesteś nadal uzależniony. Miliony użytkowników używa pornografii raz na jakiś czas, a są tak samo uzależnieni jak ci którzy oglądają codziennie. Niektórzy z nich pozbyli się uzależnienia, tylko po to, żeby po jakimś czasie znowu zaglądnąć i naoliwić zjeżdżalnię.

Tak jak mówiłem wcześniej, samo uzależnienie od pornografii nie jest problemem, bo to tylko katalizator, który utrzymuje nasz umysł w stanie stałego niezrozumienia prawdziwego problemu – prania mózgu. Niech ci się nie wydaje, że złe efekty internetowego porno są przesadzone, niestety jest na odwrót. Czasem słychać plotki, że ścieżki w neuronach są tam na całe życie, a odpowiednia mieszanka niefartu, sytuacji i bodźca wyśle cię z powrotem na tę rujnującą życie zjeżdżalnię, ale to nie prawda. Nasze mózgi i ciała to naprawdę niesamowite maszyny, które leczą się w kilka tygodni.

Nigdy nie jest za późno, żeby przestać! Wystarczy podpatrzeć co piszą ludzie online, którzy codziennie restartują swoje życie i związki. I tak jak ze wszystkim co robimy, czasem wchodzimy na wyższy poziom - praktykując retencję nasienia, karezzę, a poprzez zmianę odczuć sensorycznych podczas seksu, zadowalamy naszych partnerów lepiej niż kiedykolwiek.

Może będzie to pocieszenie dla ciężko uzależnionych, że przerwać będzie tak samo łatwo jak tym którzy używają tylko okazjonalnie, a tak właściwie – może nawet łatwiej. Im niżej upadłeś, tym większa będzie ulga, że skończyłeś. Kiedy przestałem, poszedłem prosto do zera i nie odczuwałem głodu. Cały proces był wręcz przyjemny!

Zacznijmy od naprostowania twojego mózgu.

Chapter 5

Pranie mózgu

To jest drugi powód, dla którego używamy. Żeby zrozumieć o co chodzi, musimy skupić się na potężnych efektach nadnaturalnego podniecenia. Nasze mózgi nie są przygotowane na istnienie 'haremu online', które pozwalają na przełączanie między tyloma partnerami w 15 minut ilu nasi przodkowie nie mieli przez kilka pokoleń.

Było kiedyś wiele dezinformacji na temat masturbacji, na przykład, że powoduje ona ślepotę. To, w połączeniu z innymi straszakami na pewno było przesadą. Takie głupoty zostały obalone przez naukę. Ale to niewiele zmieniło – jakby wyrzucić dziecko razem z kąpielą. Od najmłodszych lat nasze mózgi bombardowane są obrazami seksualnymi, magazynami i reklamami naładowanymi podtekstem. Niektóre teledyski są bardzo sugestywne, ale nie martw się, zrobimy z tego grę w której będziemy identyfikować które elementy są stosowane – szok, nowinki, kolor, rozmiar, tabu, nostalgia i tak dalej. Takiej gry można nawet nauczyć nastolatka.

U źródła wiadomość brzmi „*Najcenniejszą rzeczą na tej ziemi, moją ostatnią myślą i działaniem będzie orgazm*". Przesada? Zobacz jakiś film albo serial i zobaczysz mieszankę sensorycznych (dotyk, zapach, głos) i rozrodczych (orgazm) elementów seksu. Wpływ tych rzeczy nie jest rejestrowany przez naszą świadomość, ale podświadomość ma wystarczająco dużo czasu żeby sobie to przyswoić.

5.1 Rozważania naukowe

Mamy wiele publikacji, które mówią o seksualnej dysfunkcji, stracie motywacji, preferencji sztucznej pornografii do prawdziwych kobiet, jest społeczność YourBrainOnPorn i inne subkultury, ale te ruchy nie powstrzymują konsumpcji pornografii. Myśląc racjonalnie – powinny, ale tego nie robią. Nawet cała lista potencjalnych szkód i badań na YourBrainOnPorn nie powstrzyma dorastającego nastolatka przed używaniem.

O ironio, największą siłą w całej tej dezinformacji są sami użytkownicy. Błędem jest założenie, że używający są słabi mentalnie albo fizycznie. Musisz być fizycznie silny, żeby radzić sobie z uzależnieniem, jak już wiesz, że ono istnieje. Najgorsze jest chyba to, że oni sami wciskają się w kategorię słabeuszy, przegrywów i introwertyków. Bardzo możliwe, że twój znajomy byłby dużo bardziej interesujący, gdyby nie myślał o sobie negatywnie, bo szuka przyjemności.

5.2 Problem z siłą woli

Użytkownicy, którzy używają swojej siły woli do rzucenia, oskarżają siebie o niepowodzenia, co rujnuje ich spokój i szczęście. Jednym jest ponieść porażkę w samodyscyplinie, innym nienawiść do samego siebie. W końcu nie ma żadnego prawa, które nakazuje ci być twardym przez cały czas przed seksem, porządnie napalonym i zawsze zdolnym do usatysfakcjonowania swojej partnerki. Pracujemy nad uzależnieniem, a nie nawykiem i w żadnym momencie nie kłócisz się sam ze sobą, że musisz ograniczyć swój nawyk grania w nogę, ale robienie tego samego z uzależnieniem od pornografii jest znormalizowane. Dlaczego?

Stała ekspozycja na nadnaturalne bodźce przemienia twój mózg, więc budowa odporności na takie pranie mózgu jest konieczna, tak jak przy kupowaniu auta z drugiej ręki – grzecznie przytakuj, ale nie wierz w ani jedno słowo, które usłyszysz. Więc nie wierz, gdy ktoś mówi, że musisz uprawiać jak najwięcej seksu, który musi być idealny, a kiedy nie masz dostępu – używaj porno jako substytutu.

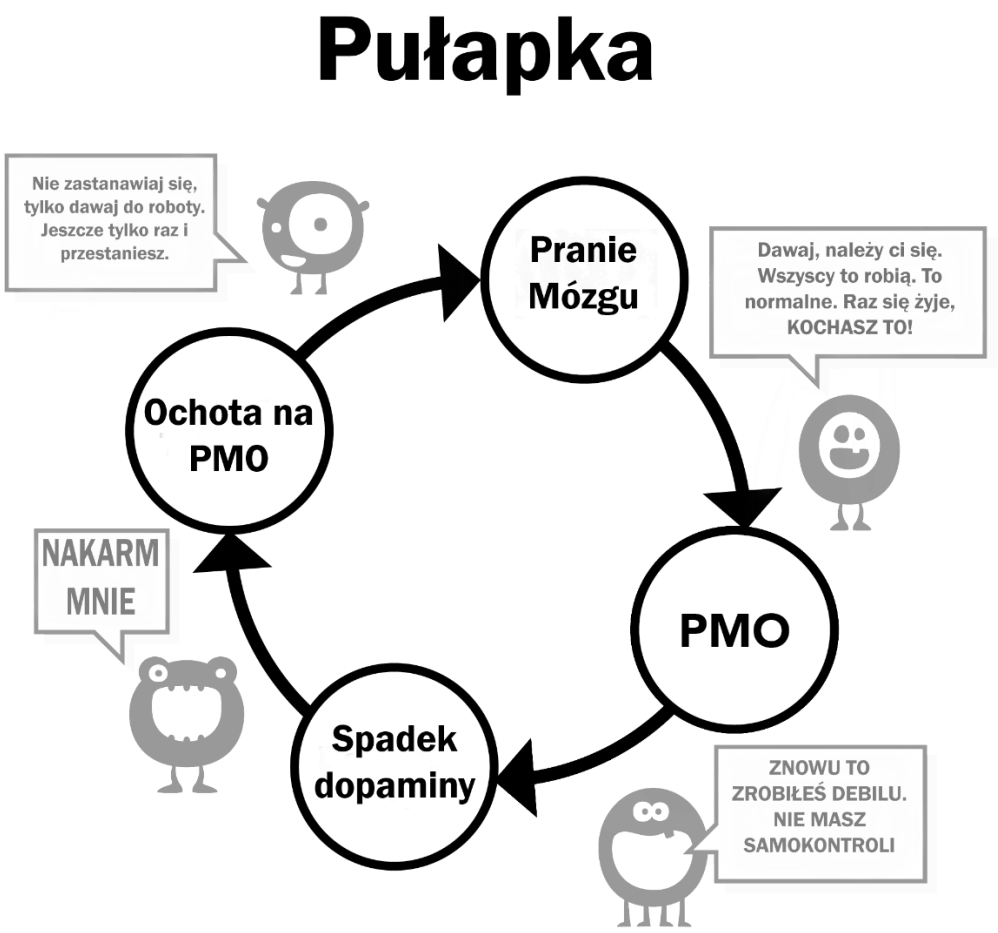

Figure 5.1: Pułapka pornografii

Nie graj też w grę z 'bezpiecznym' porno, bo to twój mały potwór ją wymyślił, żeby utrzymać cię w sidłach. Czy amatorskie porno jest certyfikowane przez jakiś autorytet? Strony z pornografią zbierają informacje o swoich użytkownikach i dostosowują swoją ofertę do ciebie, więc kiedy zobaczą zainteresowanie daną kategorią – będą ją natychmiast polecać. Nie oszukuj się'materiałami edukacyjnymi' ani 'bezpiecznym' porno dla kobiet. Zadaj sobie pytanie: „*Po co to robię? Czy rzeczywiście tego potrzebuję?*"

Oczywiście, że nie!

Większość użytkowników przyrzeka, że ogląda tylko 'soft' porno, więc jest w porządku, kiedy tak naprawdę walczą ze swoją siłą woli ograniczając pokusy i żądze. Jeśli będziesz ciągnął za smycz wystarczająco długo, twoja siła woli się osłabi i zaczniesz mieć problemy w innych dziedzinach, gdzie siła woli jest konieczna – na przykład przy ćwiczeniach albo diecie. Porażki w tych dziedzinach sprawiają, że czujemy się okropnie i winni niepowodzenia, co jak wodospad prowadzi nas prosto w dół w sidła pornografii. A potem pozostaje tylko wyładowanie agresji i depresji na najbliższych.

Kiedy już uzależnisz się od pornografii online, twoje pranie mózgu się intensyfikuje. Twój podświadomy umysł wie, że mały potwór musi być nakarmiony, blokując wszystko inne. To strach przeszkadza ludziom w skończeniu, strach przed tym pustym i niepewnym uczuciem, które nadchodzi gdy nie zalewasz swojego mózgu dopaminą. To, że nie zdajesz sobie z tego sprawy, nie znaczy, że tego nie ma. Nie musisz tego rozumieć, tak jak kot, który nie rozumie co to są rury z ciepłą wodą, on po prostu wie gdzie usiąść, żeby mu było ciepło.

5.3 Pasywność

Pasywność naszych mózgów i nasza zależność od autorytetu, która prowadzi do prania mózgu, to główna trudność w odstawieniu pornografii. Wynika ona z wychowania w naszym społeczeństwie umocnionego praniem mózgu wywołanym naszym uzależnieniem oraz przez naszych przyjaciół i rodzinę. Określenie 'rezygnacja' jest klasycznym przykładem prania mózgu, bo implikuje jakieś poświęcenie. Piękna prawda jest taka – niczego nie poświęcasz. Przeciwnie, uwolnisz się od okropnej choroby i zyskasz wiele wspaniałych rzeczy. Od teraz usuniemy ten element prania mózgu i nie będziemy mówić o rezygnacji, a raczej o zatrzymaniu, rzuceniu, a dokładniej mówiąc – **ucieczce**.

Jedyne co nas przekonuje do używania porno to fakt, że inni ludzie to robią i to, że wydaje nam się, że czegoś nam brakuje. Ciężko pracujemy nad tym, aby się uzależnić, ale nigdy nie znajdujemy tego, czego nam brakuje. Z każdym kolejnym klipem myślimy, że będzie tam coś, bo inaczej ludzie by tego nie oglądali, a ten biznes nie byłby taki wielki. Nawet po rzuceniu nałogu, uzależnionym wydaje się, że czegoś im brakuje, kiedy inni rozmawiają o seksownej aktorce, piosenkarce albo nawet o gwieździe porno. „*To musi być dobre, skoro moi znajomi o tym gadają, co nie? Może znajdą się jakieś zdjęcia online?*" Czują się bezpieczni, tylko raz sobie spojrzą i zanim się obejrzą – znowu są w sidłach nałogu.

Pranie mózgu jest wyjątkowo silne, a ty musisz być świadomy jego działania. Technologia się rozwija, a przyszłość przyniesie szybsze i wygodniejsze metody dostępu. Wielka Pornografia inwestuje miliony dolarów w rozwój wirtualnej rzeczywistości, więc to będzie kolejny krok milowy. Nie wiemy tak naprawdę gdzie zmierzamy i nie mamy odpowiedniego wyposażenia, żeby radzić sobie dziś, a tym bardziej w przyszłości.

Teraz zabierzemy się za usuwanie tego prania mózgu. To nie osoba która porno nie ogląda jest wybrakowana, to użytkownik sam oddala od siebie życie pełne - zdrowia - energii - bogactwa - spokoju ducha - pewności siebie - odwagi - szacunku do siebie - szczęścia - wolności.

A co zyskujesz z tego poświęcenia? **Absolutnie nic**, nie licząc iluzji powracania do stanu spokoju i pewności siebie, którym osoby nieoglądające pornografii cieszą się zawsze.

5.4 Kąsający głód

Tak jak tłumaczyłem wcześniej, użytkownicy myślą, że używają pornografii dla przyjemności, relaksu albo edukacji. Prawdziwą przyczyną jest dręczący nas głód. Nasz podświadomy umysł uczy się, że pornografia i masturbacja w odpowiedniej chwili bywają przyjemne. W miarę jak rośnie nasze uzależnienie, rośnie przeszkadzający nam głód, tym głębiej wpadamy w pułapkę uzależnienia. Proces jest tak powolny, że nie zdajesz sobie nawet z niego sprawy, wielu z młodych użytkowników nie zdaje sobie sprawy z uzależnienia, do momentu, kiedy próbują rzucić, a nawet wtedy nie są w stanie tego przed sobą przyznać.

Jako przykład konwersacja, którą terapeuta przeprowadził z setkami nastolatków:

Terapeuta: „*Rozumiesz, że pornografia to narkotyk i jedynym powodem, dla którego ją oglądasz, jest fakt, że nie umiesz przestać?*"

Pacjent: „*Nonsens! Podoba mi się to, gdyby było inaczej to bym przestał*"

Terapeuta: „*W takim razie przestań na tydzień, żeby mi udowodnić, że możesz, jeśli chcesz*"

Pacjent: „*Nie ma potrzeby, podoba mi się to. Jakbym chciał, to bym przestał*"

Terapeuta: „*Po prostu przestań na tydzień, żeby udowodnić sobie, że nie masz problemu*"

Pacjent: „*Po co? Podoba mi się to*"

Tak jak pisałem wcześniej, użytkownicy chcą zatamować natarczywy głód, kiedy czują się zestresowani, znudzeni albo chcą się skoncentrować, bądź kiedy czują jakąkolwiek kombinację tych uczuć. W kolejnych rozdziałach zajmiemy się tymi aspektami prania mózgu.

Chapter 6

Pranie mózgu i jego aspekty

Duży potwór pornografii kultywowany jest poprzez wiele aspektów, włączając siły społeczne, media, znajomych i własną narrację użytkownika. Nieumiejętność dekonstrukcji tych błędów myślowych, kiedy używamy metody siły woli, prowadzi do głodu, który wprowadza nas prosto w sidła pułapki. Rozebranie wyobrażonej wartości porno na czynniki pierwsze jest konieczne do sukcesu i pozwoli ci zobaczyć, gdzie leży problem.

Muszę też wspomnieć o połączeniu między strachem i praniem mózgu. To strach przed przyszłym głodem kreuje głód. Ten strach to właśnie głód. Pomyśl sobie o swoich objawach odstawienia – pocenie dłoni, problemy z oddychaniem, bezsenność i rozkojarzenie. Teraz przypomnij sobie inne sytuacje, kiedy te same symptomy występują: rozmowa o pracę, zdenerwowanie które czujesz obok atrakcyjnej osoby, publiczne wystąpienia… to te same odczucia niepewności które powoduje strach. Mówiąc prościej – jak fizyczny narkotyk może uzależniać wiele miesięcy po rzuceniu? To musi być problem z głową, prawda?

6.1 Stres

Nie tylko duże problemy, ale też stresy dnia codziennego pchają użytkowników w zabronioną 'niebezpieczną' strefę. Takie stresy to socjalizacja, telefony, problemy młodego rodzica z dziećmi i wiele innych. Weźmy rozmowę telefoniczną jako przykład, szczególnie dla kogoś kto pracuje w biznesie. Większość telefonów nie pochodzi od zadowolonych klientów albo od szefa który chce ci pogratulować, zwykle telefon oznacza kłopoty. Powrót do domu do codziennego życia rodzinnego krzyczących dzieci i wymagań emocjonalnych partnera, powoduje, że użytkownik – jeśli tego już nie robi – fantazjuje o uldze związanej z pornografią. Podświadomie cierpi na męczący głód z osłabionym układem limbicznym niegotowym na dodatkowe obciążenie. Poprzez częściowe zaspokojenie głodu, który występuje razem z normalnym stresem, całkowity poziom się zmniejsza, a użytkownik dostaje chwilową ulgę. Ta ulga to nie iluzja, rzeczywiście czujemy się lepiej niż wcześniej, ale i tak jesteśmy bardziej spięci niż osoba nieużywająca pornografii.

Kolejny przykład nie ma służyć zszokowaniu cię, bo Koniec z Porno nie polega na takiej formie terapii, piszę to, żeby ci uświadomić, że pornografia niszczy twoje nerwy, a nie relaksuje.

Wyobraź sobie sytuację, w której nie osiągniesz podniecenia, nawet przy bardzo seksownej i atrakcyjnej partnerce. Na krótką chwilę wyobraź sobie życie, w którym kochana i słodka osoba musi konkurować z wirtualnymi gwiazdami porno, które należą do twojego haremu, żeby zyskać twoją uwagę. Wyobraź sobie myśli osoby, która, wiedząc o tym ostrzeżeniu, kontynuuje oglądanie porno i umiera nigdy nie trafiając do łóżka z tym cudownym partnerem. Łatwo oddalić tych ludzi jako dziwaków, ale te historie to nie ściemy, to bezpośredni efekt działania pornografii na twój mózg. Im dalej idziesz przez życie, tym bardziej twoja odwaga podupada, a tobie wmawia się, że pornografia to leczy.

Miałeś kiedyś moment paniki, kiedy nagle twoje połączenie internetowe przestaje działać albo jest zbyt wolne? Ludzie niekorzystający z pornografii nie mają tego problemu, bo to pornografia tworzy tę panikę. W trakcie twojego życia systematycznie niszczy twój spokój ducha i odwagę, pozostawiając DeltaFosB, które tworzy te mocne ścieżki i zjeżdżalnie, które powoli odbierają ci umiejętność powiedzenia NIE. Kiedy twoja jurność zostaje zniszczona, użytkownik wierzy, że pornografia to nowy partner i nie może bez niej żyć.

Pornografia internetowa nie koi twoich nerwów, ona je niszczy. Jedną z największych zalet oderwania się od uzależnienia jest powrót do twojej naturalnej pewności siebie i wiary.

Nie ma sensu oceniać się na podstawie swojej umiejętności zaspokajania partnera, to nie jest wolność. Ale tej wolności nie osiągniesz ciągle smarując swoją zjeżdżalnię dopaminy, która podcina twoje szczęście i libido poprzez powtarzanie tego samego, destrukcyjnego zachowania

6.2 Nuda

Jak wiele osób, gdy tylko włazisz do łóżka, od razu wskakujesz na swoją ulubioną stronę z pornosami, nawet o tym nie myśląc. To jak druga natura. Pornografia jako pomoc na nudę to też kłamstwo, ponieważ nuda to stan umysłu; który osiągasz podczas głodu bądź prób rzucenia.

W rzeczywistości wygląda to tak: kiedy jesteś uzależniony od nadnaturalnych bodźców internetowego porno, a potem próbujesz przestać, to nagle czujesz jakby czegoś ci brakowało. A gdy masz coś, co ci zajmuje głowę przez większość czasu, możesz długo przeżyć bez narkotyku.

Więc gdy się nudzisz, nie ma nic czym się zajmujesz, co sprawia, że karmisz potwora. Kiedy się zabawiasz, nawet nie próbujesz przestać, włączenie trybu incognito jest podświadome. Rytuał jest automatyczny; Jeśli spróbujesz sobie przypomnieć swoje ostatnie kilka sesji, będziesz pamiętał tylko niewiele z nich, może tą jedną po długiej przerwie albo ostatnią.

Prawda jest taka, że pornografia zwiększa twoje poczucie nudy pośrednio, ponieważ orgazm sprawia, że czujesz się letargicznie i zamiast zabrać się za jakąś aktywność, użytkownik leży znudzony, myśląc o dalszym zaspokajaniu głodu. Walka z praniem mózgu jest ważna, ponieważ ludzie oglądają porno, gdy się nudzą, więc nasze mózgi interpretują je jako coś interesującego. Co ciekawe, zostaliśmy też okłamani, że seks, nawet zły seks, pomaga w relaksie.

Prawdą jest, że gdy jest smutno bądź stresująco, pary lubią uprawiać seks. Zauważ natomiast, wyłączając seks służący prokreacji i seks z miłości, jak szybko ludzie odsuwają się od siebie po obowiązkowym orgazmie. Jeśli tylko para zdecydowałaby się tylko przytulać, porozmawiać, a potem iść spać, dopiero wtedy poczuliby ulgę.

6.3 Koncentracja

Masturbacja i seks wcale nie pomagają przy koncentracji - kiedy chcesz się skupić, automatycznie unikasz rozpraszaczy. Więc, kiedy użytkownik chce się skoncentrować, nawet nie myśli – odpala przeglądarkę, karmi małego potwora i częściowo zaspokaja głód. Następnie kontynuuje pracę, zapominając, że w ogóle oglądał pornografię. Po latach zalewania dopaminą, zmiany w mózgu wpływają na umiejętności takie jak dostęp do informacji, planowanie czy kontrola impulsów.

Masz też ochotę dostarczyć sobie czegoś nowego przy następnej sesji, bo te same filmy nie generują już wystarczająco dużo dopaminy i opioidów. Więc będziesz musiał siedzieć i szukać czegoś mocniejszego, walcząc, żeby nie przekroczyć czerwonej linii na niebezpieczne terytorium, co w rezultacie sprawia że czujesz się zestresowany i niespełniony, nawet gdy skończysz.

Koncentracja jest również niszczona ze względu na twoje receptory dopaminy, które przytłumione za sprawą wielkich fal, nie są w stanie odczytać małego przypływu z naturalnych przyjemności. Twoja koncentracja i inspiracja zwiększą się wielokrotnie, kiedy ograniczysz ten proces. Dla wielu to właśnie kwestia koncentracji, która uniemożliwia im sukces metodą na silną wolę – mogą sobie radzić ze złym humorem i zdenerwowaniem, ale to właśnie nieumiejętność skoncentrowania się na czymś trudnym ich łamie.

Strata koncentracji, na którą cierpią użytkownicy którzy próbują rzucić nie jest spowodowana brakiem seksu, a tym bardziej pornografii. Masz mentalne blokady kiedy jesteś uzależniony od czegoś, a kiedy masz mentalny blok to, co robisz? Odpalasz przeglądarkę – a ona nie leczy bloku – i co dalej? Zajmujesz się tym tak samo, jak ludzie, którzy nie używają, po prostu zmuszając się do tego.

Jako użytkownik nie oskarżasz o nic przyczyny, bo użytkownicy nigdy nie mają dysfunkcji seksualnej, tylko chwilowe problemy. W momencie, w którym przestajesz używać, wszystkie problemy zrzucasz na powód, dla którego przestałeś. Więc teraz, kiedy masz mentalny blok, zamiast po prostu zabrać się do roboty, myślisz sobie *„o gdybym tylko mógł zobaczyć co tam u mojego haremu, ten problem by zniknął”*. W ten sposób zaczynasz wątpić w swoją decyzję o rzuceniu niewolnictwa.

Jeśli wierzysz, że pornografia pomaga przy koncentracji, martwienie się tym zagwarantuje, że się nie skupisz. Wątpliwości, a nie fizyczny głód kreują problem. Pamiętaj, tylko uzależniony cierpi na głód, a nie osoba nieoglądająca porno.

6.4 Relaks

Większość użytkowników myśli, że pornografia pomaga im się zrelaksować. Jednak paniczne szukanie kolejnej działki w ciemnych zaułkach Internetu i wewnętrzna ciągnięcie łańcucha w stronę czerwonej linii nie brzmi jak zbyt relaksująca aktywność.

Gdy przychodzi wieczór, po długim dniu albo w nowym miejscu, siadamy sobie żeby się zrelaksować, jemy dobry posiłek i gasimy pragnienie po czym czujemy się w pełni usatysfakcjonowani. Ale użytkownik ma jeszcze jeden problem, którym trzeba się zająć. Dla uzależnionego pornografia jest wisienką na torcie. Tak właściwie, jest to tylko ten mały potwór, którego trzeba nakarmić. Prawda jest taka, że uzależniony nigdy nie poczuje pełnego relaksu, a im dalej w las, tym będzie gorzej. Tutaj komentarz od osoby, która rzuciła porno:

> „*Wierzyłem, że miałem w sobie złego demona, wiedziałem że go mam, ale to nie był jakiś problem wbudowany we mnie, to był tylko ten mały potwór pornografii który wywoływał ten problem. W tamtym czasie wydawało mi się, że spotykają mnie wszystkie kłopoty tego świata, ale myślę o tym teraz, to zastanawiam się, gdzie był cały ten stres. Kontrolowałem każdy aspekt mojego życia, a mnie kontrolowało uzależnienie od pornografii. Smutne jest to, że dziś nie potrafię przekonać moich dzieci, że to właśnie to niewolnictwo sprawiło, że byłem taki drażliwy*"

Za każdym razem, kiedy słyszę uzależnionych tłumaczących swoje uzależnienie, mówią oni „*no tak, łatwiej mi się wtedy zrelaksować*". Komentarz wyżej napisał ojciec, którego syn chciał z nim spać po zobaczeniu strasznego filmu, a ten musiał odmówić, bo chciał urządzić sobie kilkugodzinną sesję dochodzenia.

Kolejne porównanie do palenia, kilka lat temu rozmawiano o banie na adopcję dzieci dla osób palących. Dzwoni zdenerwowany facet „*nie macie racji*" mówi, „*pamiętam jako dziecko, kiedy miałem jakąś sprawę do mamy, czekałem z nią aż odpali papierosa, bo była wtedy bardziej zrelaksowana*". Dlaczego nie rozmawiał z nią, kiedy nie paliła?

Dlaczego niektórzy użytkownicy są tak zestresowani, kiedy nie mogą zaspokoić głodu, nawet po prawdziwym seksie? Kolejna historia przeczytana online dotyczy gościa, który pracował w marketingu, który miał 9 i 10 gotowe na randki każdego dnia, ale stracił zainteresowanie chodzeniem na obiadki, bo pornografia była dużo łatwiejsza, nie musiał wydawać na nią pieniędzy i nie miał zagrożenia odrzucenia zalotów na koniec wieczoru. Po co się męczyć, gdy mały potworek pragnie tylko gwarantowanej, łatwej i przyjemnej nagrody, dostępnej w każdej chwili w zaciszu domowym?

Więc dlaczego niekorzystający z pornografii są zupełnie zrelaksowani? Dlaczego uzależnieni nie potrafią zrelaksować się bez zaspokojenia głodu przez jeden albo dwa dni? Poczytaj doświadczenie użytkownika, który przyrzekł abstynencję i rzucił pornografię i jakie pokusy czuł, będąc w stanie przeciwnym do relaksu, kiedy nie miał swojej 'jedynej przyjemności' która mu się 'należała'. Zapomniał, jak to jest być zupełnie zrelaksowanym. Pornografia może być przyrównana do muchy złapanej przez rosiczkę. Na początku to mucha wciąga słodki nektar, ale w pewnym momencie, to słodki nektar zaczyna zjadać muchę.

Najwyższy czas uciec z paszczy trującej rośliny!

6.5 Energia

Większość użytkowników jest świadoma progresywnego efektu pornografii na układ nagrody w ich mózgu oraz ich satysfakcję seksualną, jednakże nie zdają sobie sprawy z jej wpływu na poziom energii ciała.

Jedną z subtelności pułapki pornografii jest fakt, że działa ona na nas, mentalnie i fizycznie, tak powoli i nieodczuwalnie, że nie mamy pojęcia o negatywnych skutkach uzależnienia i uważamy głód za normalny stan. Podobnie jest w przypadku złych nawyków żywieniowych, kiedy patrzymy na bardzo otyłych ludzi i zastanawiamy się jak mogli doprowadzić się do takiego stanu.

Wyobraźmy sobie, że taki stan osiągamy w jedną noc. Kładziesz się umięśniony i wysportowany, bez grama tłuszczu na ciele, a budzisz się gruby i ulany. Zamiast obudzić się świeżym i wyspanym, wstajesz zmęczony i nieszczęśliwy.

Nie ma co, dopadłaby cię panika, zastanawiałbyś się co to za okropna choroba, którą się zaraziłeś przez noc, a mimo to – choroba jest taka sama. To, że zajęło ci 20 lat żeby dojść do tego miejsca nie ma żadnego znaczenia. Pornografia jest dokładnie taka sama - gdyby dało się od razu przetransferować twoje ciało i umysł, żeby dać ci bezpośrednie porównanie z tym jak będziesz się czuł po odstawieniu porno na 3 tygodnie, to to by wystarczyło,

żeby cię przekonać. Pytałbyś, czy naprawdę będziesz czuł się aż tak dobrze albo co to w ogóle znaczy, „czy ja naprawdę upadłem tak nisko?" Nie tylko poczułbyś się znacznie zdrowszy i pełen energii, ale promieniowałbyś pewnością siebie i koncentracją.

Brak energii, zmęczenie i wszystko, co się z tym łączy jest pięknie zamiatane pod dywan 'bycia coraz starszym'. Przyjaciele i znajomi, którzy również prowadzą siedzący tryb życia, prowadzą do dalszej normalizacji takich zachowań. Wiara w to, że energia jest ekskluzywnie przeznaczona dla dzieci i nastolatków, a starość zaczyna się kiedy masz 20 parę lat, jest kolejnym symptomem prania mózgu, tak jak twoja nieświadomość przyjemności ze zdrowego odżywiania i sportu, jest rezultatem twoich rosnących problemów z dopaminą.

Niedługo po rzuceniu porno, te mgliste i duszne uczucia cię opuszczą. Sprawa wygląda tak. Pornografia stale obciąża twoją energię, a w ten sposób igra z twoim układem limbicznym. W przeciwieństwie do rzucenia palenia, którego efekty są ujawniają się w długim okresie, rzucenie pornografii da ci wspaniałe rezultaty od pierwszego dnia. Zabicie małego potwora i zamknięcie zjeżdżalni zajmą trochę czasu, ale odzyskanie swojego mechanizmu nagrody nie ma nic wspólnego z powolnym zjazdem w dół zjeżdżalni. Jeśli przechodzisz przez traumę metody silnej woli, każdy zysk zdrowotny i energiczny będzie zniwelowany przez twoją depresję. Niestety, nie jestem w stanie przenieść cię trzy tygodnie w przyszłość, ale ty możesz. Wiesz instynktownie, że to co ci mówię to prawda, więc możesz sobie to **wyobrazić!**

6.6 Wieczorne sesje przed imprezą

To jest dezinformacja, która wydaje się sensowna, ale nie jest. Żeby kontrolować swój apetyt, będziesz jadł w domu przed wyjściem do restauracji albo na imprezę? Dokładnie to robisz masturbując się przed wyjściem na miasto. Dodatkowo po sesji wyglądasz na zmęczonego i nie w najlepszym stanie! Szeroki wpływ kultury podrywu wytworzył ciśnienie na podejście i zaliczenie. A ty próbujesz zbić swoje motylki pornografią i innymi substancjami, które tylko pogarszają problem.

Osobiście lubię ten dreszczyk emocji który pozwala mi się skupić i zaangażować, a męczenie się mentalnie i fizycznie orgazmem w niczym nie pomaga.

Pornografia przed wydarzeniem społecznym jest motywowana naszymi standardowymi bodźcami. W tym wypadku to stres i relaks. To może wydawać się przeciwieństwem, ale każda forma socjalizacji może być stresująca – nawet z przyjaciółmi – kiedy chcesz być sobą i się zrelaksować. Przy wielu okazjach wiele bodźców pojawia się w tym samym momencie, weźmy na przykład prowadzenie samochodu, szczególnie, że prowadząc stawiasz swoje życie w niebezpieczeństwie. Czyli mamy stres i koncentrację, którą trzeba utrzymać przez dłuższy czas. Nie musisz być świadomy tych bodźców, bo twoja podświadomość otrzymuje wszystkie potrzebne informacje. W ten sam sposób, kiedy stoisz w korku albo jedziesz długo znudzony po autostradzie, cieszysz się wtedy na myśl o obiecanej sesji po powrocie do domu.

Innym dobrym przykładem jest pierwsza randka, kiedy twój umysł rzuca mnóstwo pytań o osobę, którą zaraz poznasz. Jeśli twój entuzjazm opadnie w trakcie spotkania, zaczniesz się czuć zrelaksowany i winny, że tak się czujesz. Rozpoczyna się wojna – dajcie mi seks albo stąd natychmiast uciekam – co przygotowuje cię do oglądania porno po randce.

Nawet jeśli randka poszła świetnie i kilka godzin później lądujesz u niej w domu, nieważne co się wydarzy, nie osiągniesz satysfakcji, jeśli twoim celem jest tylko orgazm. Kiedy indziej wracasz sam do domu, a w twojej głowie masz myśli tylko o swoim haremie, a nie o dumie, że dałeś z siebie wszystko. Założymy się, że ktoś w tej pozycji, kto odbędzie sesję PMO po powrocie do domu i po takiej nocy, obudzi się z uczuciem pustki to najbardziej będzie się bał tego właśnie uczucia po odstawieniu pornografii. Wydaje nam się, że życie już nigdy nie będzie takie przyjemne. A w rzeczywistości dalej działa ta sama zasada – sesje dostarczają ulgi od głodu, szczególnie w niektórych, cięższych momentach. A zjeżdżalnia jest naoliwiona na następny zjazd.

Uświadom to sobie – to nie pornografia i użytkownicy haremu są jacyś specjalni, to okazja są specjalne. Kiedy potrzeba oglądania porno się wyłączy, te okazje staną się przyjemniejsze, a stresujące sytuacje – mnie stresujące

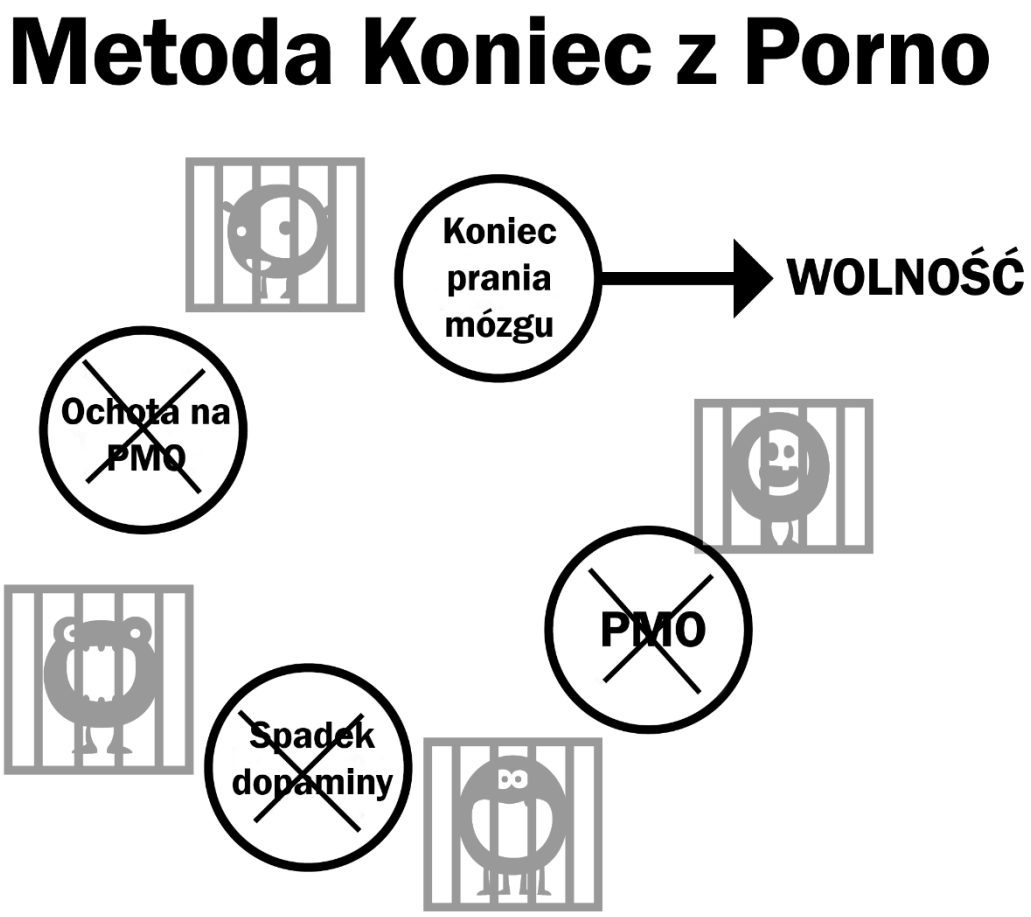

Figure 6.1: Usuwanie prania mózgu

Chapter 7

Z czego rezygnuję?

Z absolutnie niczego! Pornografia jest trudna do rzucenia, ze względu na strach przed wybrakowaniem i mniejszą przyjemnością z życia. Strachem, że pewne sytuacje nigdy nie będą już takie same. Strachem, że nie poradzisz sobie ze stresującą sytuacją. Mówiąc inaczej – to efekty prania mózgu, które wmawia nam, że seks – i orgazm – są konieczne dla każdego człowieka. Co więcej, to wiara, że w pornografii jest coś czego potrzebujemy, a kiedy przestaniemy używać, to odbierzemy sobie coś specjalnego i wykreujemy pustkę.

Zapamiętaj jedno: **Pornografia nie wypełnia pustki, ona ją tworzy!**

Nasze ciała to najbardziej skomplikowane mechanizmy na ziemi. Niezależnie czy wierzysz w stwórcę, selekcję naturalną czy kombinację obu, nasze ciała są tysiąc razy bardziej wydajne niż technologia! Nie jesteśmy w stanie stworzyć najmniejszych komórek albo cudu widzących oczu, reprodukcji i innych systemów, które są obecne w naszym ciele. Jeśli ten stwórca albo proces chciał, żebyśmy radzili sobie z ekstremalnymi bodźcami, to nasz mechanizm nagrody działałby inaczej. Nasze ciała są wyposażone w alarmy i inne narzędzia, które my ignorujemy ku własnej zagładzie.

7.1 Nie ma z czego rezygnować

Kiedy wyzbędziesz się małego potworka z twojego ciała, a pranie mózgu (duży potwór) zniknie z twojej głowy, nie będziesz miał ochoty się masturbować, ani korzystać z pornografii. Jest wiele wiadomych i niewiadomych, jeśli chodzi o uzależnienie od porno, a wielu profesjonalistów medycyny nie potrafi rozpoznać kogoś jako uzależnionego od pornografii. Wiele symptomów jest źle oznaczanych, a przyczyn szuka się gdzieś indziej. To nie jest tak, że uzależnieni są głupimi ludźmi, po prostu są nieszczęśliwi bez pornografii. Znajdują się między młotem a kowadłem – odmawiają sobie i czują się niezaspokojeni bez oglądania swoich filmów albo nieszczęśliwi, bo czują się winni i nienawidzą się za to, kim się stali. Kiedy nadchodzi ból pleców albo dysfunkcje seksualne, ich umysły są rozdarte między akceptacją odpowiedzialności, albo przymknięciem oka na problem.

Znowu porównamy to do palaczy. Każdy z nas widział palacza, który tworzy sobie wymówki, żeby wyskoczyć na szybkiego papieroska, a wtedy rozpoznajemy uzależnienie.

Uzależnieni nie robią tego dla przyjemności, robią to, bo są bez tego nieszczęśliwi.

Dla wielu pierwsze doświadczenia seksualne kończyły się orgazmem, więc nauczyli się, że seks nie może być bez niego przyjemny. Dla mężczyzn pornografia reklamowana jest jako pomoc w seksie, a czasem nawet jako pożyteczna lekcja w zadowalaniu partnerki. To jest całkowity nonsens, warunkowanie nadnaturalnych bodźców tylko go wzmacnia.

Nie tylko z niczym się nie rozstajesz, ale będziesz miał z tego również ogromne korzyści. Kiedy ktoś myśli o rzuceniu, koncentrują się na zdrowiu i jurności. To są odpowiednie i ważne powody, ale wierzę, że najwięcej zyskujesz mentalnie: - powrót pewności siebie i odwagi - wolność od niewoli - brak cieni w twojej głowie, które sprawiają, że się nienawidzisz.

7.2 Pustka, pustka, piękna pustka

Wyobraź sobie, że na twarzy pojawia ci się pryszcz. Idziesz do apteki i prosisz farmaceutę o pomoc. On daje ci darmową próbkę. Smarujesz twarz i rzeczywiście, pryszcz znika od razu. Tydzień później budzisz się, a pryszcz

jest tam, gdzie był. Wracasz do apteki i mówisz „*daj mi jeszcze trochę kremu*", na co farmaceuta odpowiada - „*pewnie, weź całą butelkę przyda ci się*"

Znowu się smarujesz i proszę bardzo, pryszcza nie ma. Ale za każdym razem, bez wyjątku wraca i za każdym razem jest większy, bardziej bolesny no i pojawia się coraz szybciej. W końcu twoją twarz pokrywa jeden wielki pryszcz, który powraca co godzinę. Wiesz, że krem usunie go na chwilę, ale zaczynasz się martwić. Idziesz do lekarza, który nie jest w stanie ci pomóc, więc próbujesz innych metod, ale żadna poza kremem nie działa.

W tej chwili twoje życie jest zależne od kremu, nie możesz wyjść z domu bez butelki w kieszeni. Wyjeżdżasz za granicę? Lepiej spakuj kilka opakowań. No i nie dość, że martwisz się o swoje zdrowie, to farmaceuta każe ci teraz płacić po sto złotych za jedną butelkę. Nie masz wyboru – musisz płacić.

W końcu trafiasz na artykuł online, gdzie ludzie dyskutują na ten temat i okazuje się, że nie tylko ty cierpisz na taką przypadłość. Właściwie to okazuje się, że naukowcy odkryli, że krem wcale nie działa – po prostu ukrywa pryszcza pod skórą. To krem sprawia, że pryszcz rośnie i rośnie! Jedyne co musisz zrobić to przestać się smarować, a pryszcz sam niedługo zniknie.

Czy będziesz nadal smarował się kremem? Czy potrzebujesz siły woli, żeby nie smarować się kremem? Może nie wierzysz artykułowi i kilka dni się zastanawiasz, ale w końcu zdajesz sobie sprawę, że rzeczywiście, pryszcz się goi sam, więc nie musisz już używać kremu. Byłbyś nieszczęśliwy? Oczywiście, że nie! Miałeś okropny problem i myślałeś, że nie da się go wyleczyć, a teraz znalazłeś rozwiązanie. Nawet jeśli miałbyś czekać rok, aż pryszcz zniknie, to każdego dnia jest lepiej, a ty czujesz coś coraz szczęśliwszy. Tak działa magia rzucenia pornografii.

Pryszcz to nie obolałe ciało, brak popędu, znikające podniecenie, nieprzyjemna penetracja, stracony czas na oglądaniu dwuwymiarowych obrazków, nie uczucie naruszenia czy braku czegoś ani nie nienawiść do ludzi, którzy cię przyłapali, a w najgorszym wypadku – nienawiść do samego siebie. To wszystko to tylko dodatek do pryszcza.

Pryszcz sprawia, że zamykamy swoje umysły na wszystkie problemy, przez to paniczne uczucie potrzeby zaspokojenia. Ludzie nieoglądający pornografii nie mają tego problemu. Najgorszą rzeczą jest strach, a największą korzyścią jest brak strachu. Strachu spowodowanego twoją pierwszą sesją, który był umacniany każdą następną.

Niektórzy użytkownicy są 'szczęśliwi', zaślepieni swoimi małymi potworkami, przechodząc przez ten sam koszmar i próbując usprawiedliwić swoją głupotę.

Jak miło być wolnym!

Chapter 8

Oszczędność czasu

Zwykle, kiedy ktoś próbuje przestać, jako główne powody podaje zdrowie, religię i wstyd przed partnerem. Częścią prania mózgu tego okropnego narkotyku jest jego niewola, z którą człowiek walczy od lat w wielu miejscach na świecie – bo użytkownicy spędzają całe swoje życie w auto-niewoli. Są nieświadomi faktu, że kiedy mogą używać pornografii – chcą przestać. Jedyny czas, kiedy pornografia jest dla nas cenna, to wtedy kiedy próbujemy ją 'ograniczyć' albo kiedy ktoś nas zmusza do abstynencji.

Będę to powtarzał w kółko – pranie mózgu sprawia, że rzucenie pornografii jest trudne, więc im więcej odczarujemy zanim zaczniemy, tym łatwiej będzie ci osiągnąć twój cel.

Użytkownicy, którzy nie wierzą w negatywne skutki oglądania pornografii (zaburzenia erekcji, hipofrontalność itd.) i nie mają wewnętrznego konfliktu, to najczęściej młodzi single, którzy raz na jakiś czas znajdują partnerkę. Więc ich wewnętrzne sprzężenie zwrotne traci się, ze względu na ich młodość albo jest zbyt rzadkie żeby je obserwować i rejestrować.

Lepszym argumentem dla młodego jest tracenie czasu, mówienie „*nie chce mi się wierzyć, że nie martwisz się o czas, który marnujesz!*". Wtedy ich oczy się rozświetlają, bo zwykle atakuje się ich ze względu na zdrowie bądź problemy społeczne, ale czas? „*A nie mam z tym problemu, to tylko kilka godzin w tygodniu i dobrze, że to robię, to moja jedyna przyjemność*"

„*Nadal nie wierzę, że się nie martwisz. Załóżmy pół godziny dziennie, w które wliczamy fizyczny brak dopaminy, spędzasz na tym prawie jeden dzień pracy tygodniowo. Jestem pewien, że się zgodzisz, że pół godziny dziennie to dość konserwatywne założenie. Myślałeś, ile ci to zajmuje w całym życiu? Co robisz w tym czasie? Budujesz zdrowe relacje? Nie, twoja ulubiona gwiazda porno nie ma żadnych uczuć wobec ciebie, tylko dlatego że często ją oglądasz – po prostu marnujesz czas! I nie dość, że marnujesz, to jeszcze wykorzystujesz go do rujnowania swojego zdrowia fizycznego, niszczenia nerwów i pewności siebie, żeby potem żyć życiem niewolnika, życiem pełnym bólu i cierpienia, melancholii i podrażnienia. Na pewno o tym myślałeś?*"

W tym momencie staje się to jasne – szczególnie dla młodszych – że nigdy nie myśleli o tym jako o uzależnieniu na całe życie. Czasem zdają sobie sprawę, ile czasu marnują tygodniowo i to już jest alarmujące. Niektórzy, myśląc o skończeniu, liczą, ile tracą rocznie, co jest przerażające – a przez całe życie? Aż ciężko o tym myśleć! No ale i tak, z racji tego, że prowadzimy dyskusję, to młody rzuci „*a to tylko kawałek tygodnia, mogę sobie na to pozwolić*" ćwicząc podręcznikową sprzedaż na samym sobie.

Odmówiłbyś pracy, w której zarabiasz dokładnie tyle samo co teraz, ale do tego masz miesiąc wakacji w roku? Każdy by poszedł na coś takiego, szukając dobrej miejscówki na egzotyczne wakacje. Znalezienie sposobu na spędzenie miesiąca bez niczego do roboty byłoby największym wyzwaniem. W każdej dyskusji z uzależnionym (pamiętaj, to nie jest ktoś, kto chce przestać, tak jak ty), nikt nigdy nie chciał tej oferty. Dlaczego nie?

Bardzo często w tej chwili uzależniony mówi „*słuchaj, nie obchodzą mnie pieniądze*". Jeśli myślisz w podobny sposób, to zadaj sobie pytanie - dlaczego cię nie obchodzą? Dlaczego w innych dziedzinach życia będziesz szukał możliwości zarobku i oszczędności, a tutaj wydajesz tysiące złotych zabijając swoje szczęście i nie patrząc na koszt?

Każda inna decyzja, którą podejmujesz w życiu jest rezultatem procesu analizy plusów i minusów, która prowadzi do racjonalnej konkluzji. Może to będzie zła decyzja, ale będzie ona rezultatem racjonalnej dedukcji. Za każdym razem, kiedy użytkownik myśli o wadach i zaletach używania pornografii, odpowiedź zawsze jest jedna – **NATYCHMIAST PRZESTAŃ DEBILU!** Więc wszyscy użytkownicy korzystają nie dlatego że chcą, ale dlatego, że nie potrafią przestać. Muszą używać porno, więc piorą sobie mózg i trzymają głowę w piasku.

Użytkownicy powinni też pamiętać, że sytuacja będzie gwałtownie się pogarszała, szczególnie że co raz więcej badań i ludzi potwierdza okropne działanie pornografii. Dziś dyskutują o tym ludzie spoza medycyny, jutro zapyta o to twój lekarz rodzinny. Czasy, kiedy użytkownik mógł się schować za stresem w pracy, kiedy partner pyta co robisz na laptopie całą noc, już nie wrócą. W tej sytuacji użytkownik czuje się okropnie i ma ochotę zapaść się pod ziemię.

Co ciekawe, wielu ludzi płaci duże pieniądze za dostęp do siłowni i osobistych trenerów do budowania mięśni i rzeźbienia sylwetki, wielu z nich w swojej desperacji (wyobrażonej i prawdziwej) sięga po takie substancje jak testosteron, które mogą powodować różne nieciekawe skutki uboczne. W tej samej grupie jest mnóstwo ludzi, którzy zyskaliby dużo na zaprzestaniu praktyki, która systematycznie niszczy ich naturalne zdolności do relaksu.

Jest tak dlatego, że nadal myślą w kategoriach prania mózgu. Odsuń piasek sprzed oczu, chociaż na moment. Pornografia to reakcja łańcuchowa na całe życie i jeśli jej nie złamiesz – będziesz używał pornografii do końca. Oceń, ile czasu spędzisz na pornografii, od teraz aż do momentu twoja egzystencja się skończy, oczywiście ilość zmieni się w zależności od człowieka, ale załóżmy, że jest to rok i pół w roboczogodzinach. Wyobraź sobie, że leży przed tobą los na loterię, gdzie wygrałeś rok i pół swojej wypłaty. Zatańczyłbyś szczęśliwy, więc zacznij tańczyć. Już za chwilę zaczniesz czerpać te korzyści!

A jeśli ci się wydaje, że to jakaś sztuczka – sam się oszukujesz. Zastanów się, ile czasu oszczędziłbyś, gdybyś nigdy nie otworzył tej pierwszej strony z pornografią.

Za niedługo podejmiesz decyzję o swojej ostatniej sesji PMO (jeszcze nie trzeba, pamiętaj nasze zasady), żeby zostać nieużywającym i nie wpaść nigdy znowu w pułapkę. Jedyne co musisz zrobić, żeby pozostać nieużywającym, to uniknąć tego jednego podglądnięcia. Jeśli to zrobisz, będzie cię to kosztowało tyle pieniędzy, ile właśnie wyliczyłeś.

Natomiast jeśli zajmujesz się kimś z uzależnieniem od pornografii, powiedz mu, że znasz kogoś, kto odmówił oferty pracy, która gwarantuje mu tę samą wypłatę + miesiąc płatnego urlopu. A jak zapyta, kim jest ten idiota, to powiedz „**TY**". Może i to niemiłe, ale czasem warto postawić na swoim.

Chapter 9

Zdrowie

Trafiamy do miejsca, gdzie pranie mózgu jest najskuteczniejsze – szczególnie wśród młodych singli – którym wydaje się, że są świadomi zagrożenia dla swojego zdrowia, ale tak naprawdę nie są. Wielu oszukuje samych siebie, mówiąc, że są gotowi na konsekwencje. Gdyby twój router miał funkcję alarmu, która wyje za każdym razem, kiedy wchodzisz na stronę z pornografią „*Aż dotąd nie było problemu, ale jeśli zostaniesz choć minutę, twoja głowa wybuchnie*". Zostaniesz? Jeśli wątpisz co do odpowiedzi, podejdź do wysokiej przepaści, stań na brzegu z zamkniętymi oczami i wyobraź sobie wybór między rzuceniem pornografii a ślepotą.

Nie mam wątpliwości co wybierzesz, ale przez zakopanie głowy w piachu z nadzieją, że pewnego dnia się obudzisz bez ochoty na porno, nic nie osiągniesz. Użytkownik nie może myśleć o ryzyku związanym ze zdrowiem, bo jeśli to robi, to iluzja przyjemności się traci. Dlatego terapia szokowa nie działa, szczególnie w pierwszych dniach po rzuceniu. Tylko nieużywający czytają o destrukcyjnych zmianach w mózgu wywołanych pornografią.

Tutaj na przykład rozmowa z użytkownikiem:

> **Ja:** „*Dlaczego chcesz przestać?*"
>
> **Użytkownik:** „*Przeczytałem na kursie podrywania, że dobrze przestać na cztery dni przed randką, żeby się nakręcić*"
>
> **Ja:** „*Nie boisz się problemów zdrowotnych?*"
>
> **Użytkownik:** „*Nie, mógłbym równie dobrze jutro wpaść pod autobus*"
>
> **Ja:** „*Ale wszedłbyś mu pod koła celowo?*"
>
> **Użytkownik:** „*Oczywiście, że nie*"
>
> **Ja:** „*Więc patrzysz na lewo i na prawo przed przejściem przez ulicę?*"
>
> **Użytkownik:** „*No pewnie*"

Dokładnie popatrz, jak bardzo unika spotkania z autobusem, nawet jeśli prawdopodobieństwo wypadku wynosi tysiące do jednego. Jednak użytkownik ryzykuje praktyczną pewność upośledzenia wywołanego przez swoje uzależnienie i wydaje się na nią całkowicie obojętny. Tak wygląda siła prania mózgu pornografii, wilka w owczej skórze. Nie jest dziwne, że nie wszedłbyś do samolotu, z którym coś jest nie tak, nawet jeśli ryzyko katastrofy jest malutkie – a jednak podejmujemy ryzyko 1 do 4 z pornografią i jesteśmy na nie obojętni? A co z tego mamy? **Absolutnie nic!**

Innym często powtarzającym się mitem jest depresja i podenerwowanie. Większość młodych ludzi nie martwi się swoim zdrowiem, bo nie dokuczają im żadne depresje czy melancholia. Smutek i stres to nie choroba, to symptom. Młodzi ludzie nie czują tych problemów, bo ich ciała mają naturalną zdolność do produkcji dopaminy. W ramach dojrzewania i kiedy pojawiają się prawdziwe problemy w życiu, ich zużyte już zasoby pracują na wyższych obrotach i wtedy zaczynają doświadczać pełni symptomów. Kiedy starszy użytkownik czuje stres, depresję bądź podenerwowanie, to dlatego, że naturalne mechanizmy ochraniają system nerwowy przed zalaniem dopaminą poprzez ograniczanie receptorów. Użytkownik jednocześnie rozwija inne zmiany neurologiczne, które trzymają go w dołku.

Myśl o tym w ten sposób – jeśli masz dobry samochód i pozwolisz mu zardzewieć, byłoby to dość głupie. Szybko będziesz właścicielem nieruchomej kupy rdzy, która nigdzie cię nie dowiezie. Na szczęście to nie koniec świata, bo wystarczą pieniądze. Twoje ciało to taki samochód, który prowadzisz przez życie. Każdy mówi, że zdrowie jest najważniejsze – możesz zapytać chorego milionera. Każdy z nas miał sytuację w chorobie bądź po wypadku,

gdzie modlił się o wyzdrowienie. Kiedy używasz porno, nie tylko pozwalasz swojemu ciału rdzewieć, ty niszczysz swój jedyny statek, który prowadzi cię przez świat.

Ogarnij się, pamiętaj, nie musisz tego robić. Nie masz z tego **absolutnie nic**. Wyciągnij swoją głowę z piasku na moment i zadaj sobie pytanie, czy jeśli miałbyś pewność, że twoja następna sesja całkowicie pozbawi cię kontaktu z kimś kogo kochasz, to zacząłbyś cykl PMO?

Kiedy rozmawiam z ludźmi, którym się to przydarzyło, to żaden z nich się tego nie spodziewał, a najgorsze uczucie to nie sama choroba – tylko fakt, że sami siebie nią zarazili. Wyobraź sobie kogoś, kto wcisnął magiczny przycisk, dla kogo pranie mózgu się skończyło. Całe życie wali sobie w pierś pytając - „*dlaczego tak długo się oszukiwałem, że muszę się masturbować do pornografii? Gdybym tylko mógł przestać wcześniej*"

Przestań się oszukiwać, to twoja szansa. Reakcja łańcuchowa – jeśli zaczniesz znowu oglądać porno, będziesz oglądał kolejne, a potem kolejne. To już się dzieje. Koniec z Porno obiecało brak terapii szokowej, więc jeśli już postanowiłeś przestać, to to, co zaraz przeczytasz, nie będzie szokujące. Jeśli nadal nie jesteś pewien, omiń resztę tego rozdziału i wróć do niego po przeczytaniu całej książki.

Tony, powtarzam, tony opublikowanych materiałów naukowych mówi o szkodliwości pornografii dla naszego samopoczucia i życia seksualnego. Problem jest tylko taki, że dopóki nie chcesz przestać, to nie chcesz wiedzieć. Fora i grupy wsparcia są bez sensu, ponieważ pornografia zakłada zasłony na oczy. Jeśli przeczytasz je przypadkiem, pierwsze co zrobisz, to otworzysz swoją ulubioną stronę i klip. Użytkownicy myślą o szczęściu, stresie i zagrożeniu seksualności jako o przypadku, jakby chodzeniu po polu minowym.

Niech ci to wejdzie do łba – to już się dzieje. **Za każdym razem**, gdy otwierasz swoją stronę z pornosami, uruchamiasz wodospad dopaminy, a opioidy zabierają się do roboty. Twoje ścieżki w mózgu, naoliwione zabierają cię do kolejnego kroku, bo twój mózg ma już przećwiczony scenariusz. Twój system nerwowy jest zalewany dopaminą i z racji tego, że jest to już enty raz, receptory dopaminy przymykają się, a mały potwór używa tego minimalnego obniżenia podniety, by przerzucić cię za czerwoną linię, do bardziej szokujących i obrzydliwych materiałów, by zwiększyć ilość dopaminy. Więcej nowości, więcej dopaminy, a mały potwór chce jeszcze więcej. Tyle obrazów w jednej sesji tworzy nadnaturalne bodźce, które wstrzykują do twojego mózgu więcej związków chemicznych, które potem każą ci kontynuować.

Przez cały ten czas twoje receptory dostają polecenie, żeby się przymykać, jako odpowiedź na zalanie. Orgazm zwiększa ten efekt i prowadzi do głodu. A tobie wydaje się, że tak nie jest, bo mały potwór jest głodny, nie powodując dyskomfortu czy bólu. Zagrożenie problemów z erekcją straszy wielu, dlatego blokują je ze swojego umysłu i zakrywają strachem przed rzuceniem. To nie jest tak, że strach jest większy, ale skończenie dziś jest natychmiastowe. Po co szukać negatywów? Może się nie uda, ale przynajmniej spróbowałeś.

Myślimy o pornografii jako o przepychance, po jednej stronie strach: „to jest niezdrowe, obrzydliwe i zniewalające", z drugiej strony pozytywy: „To moja przyjemność, mój przyjaciel, moja podpora". Nigdy nie myślimy, że ta strona to też strach. To nie tak, że porno nam się podoba.

Raczej bez niego jesteśmy nieszczęśliwi. Uzależnieni od heroiny przechodzą przez nieszczęście bez swojego narkotyku i łatwo sobie wyobrazić ten niesamowity moment, kiedy mogą zatopić igłę w ramieniu i zakończyć ten wielki głód. Spróbuj sobie wyobrazić, że ktokolwiek ma jakąkolwiek przyjemność z wkładania sobie strzykawki w żyłę. Ludzie nieuzależnieni nie cierpią na taką panikę, a heroina nie leczy paniki, tylko ją powoduje.

Nie używający nie czują się okropnie, kiedy nie mogą oglądać porno – tylko użytkownik się tak czuje. Pornografia nie daje ulgi – ona tworzy panikę. Strach przed konsekwencjami nie pomaga w rzuceniu, więc znowu jakbyśmy szli po polu minowym i czekali na konsekwencje. Jeśli ci się uda, to spoko, ale jeśli masz niefart i nadepniesz na minę – czekają cię konsekwencje. Gdybyś znał ryzyko i był na nie przygotowany, co to ma wspólnego z innymi ludźmi? Uzależnieni często używają następujących taktyk:

„***Kiedyś się zestarzejesz, wtedy i tak stracisz swoją sprawność seksualną***"

Oczywiście, to prawda, ale sprawność seksualna nie jest najważniejsza – mówimy tu o niewoli. Nawet jeśli tak będzie – czy logicznym jest zakopywać się w dół teraz?

„***Jakość życia jest ważniejsza niż po prostu życie***"

Właśnie! Sugerujesz, że jakość życia uzależnionego jest lepsza niż kogoś, kto nie jest uzależniony? Czy naprawdę wierzysz, że kiedy używasz, twoje życie jest lepsze? Życie z głową w piasku będąc nieszczęśliwym, nie brzmi zbyt zachęcająco.

„***Jestem singlem i nie planuję się z nikim wiązać w przyszłości***"

Nawet jeśli to prawda, to po co bawić się ze swoją neurologiczną kontrolą impulsów? Czy znasz kogoś na tyle głupiego, kto zawsze rozbiera się do rosołu, kiedy jest sam, bez wzięcia pod uwagę, że ktoś może w każdej chwili przyjść? **Tak właśnie postępują uzależnieni od pornografii.**

Progresywne zalewanie naszych mechanizmów nagrody nadmierną stymulacją, prowadzące do niemożności radzenia sobie z normalnym stresem w życiu nie pomaga Ci cieszyć się życiem pełnym entuzjazmu i wigoru. Pornografia i masturbacja zastąpiły twój naturalny apetyt seksualny, tak jak czekolada zastępuje zdrowy posiłek. Nie bez powodu, specjaliści łączą dziś problemy psychiczne z przyczynami fizjologicznymi. Myśl przewodnia w medycynie mówi, że pornografia nigdy nie została potwierdzona jako przyczyna problemów raportowanych przez użytkowników, ale przyznanie się do swojej ograniczonej seksualności, jest niesamowicie wstydliwym doświadczeniem. Po co ktoś miałby to robić, jeśli nie z troski o innych – po znalezieniu źródła problemu i wyeliminowaniu go z własnego życia?

Koniec z Porno pomoże ci pozbyć się pornografii i żyć jako szczęśliwy eksużytkownik. Bez pornografii, masturbacji i niepotrzebnych orgazmów. Jedyną pomocą będzie dotyk, zapach i feromony twojego partnera. Tak jak pełnoziarnisty chleb dla rozwiniętego apetytu, nie będziesz już pragnął słodkiego syropu internetowego porno. Dowodów jest tak dużo, że nie trzeba nic udowadniać – kiedy przywalę w kciuka młotkiem, to boli. Nic nie trzeba udowadniać. Stres indukowany przez pornografię przekłada się na inne sfery życia uzależnionego, co prowadzi do dalszych uzależnień – papierosów, alkoholu, a czasem nawet do myśli samobójczych.

Użytkownicy żyją również w iluzji, że negatywne wymiary porno są przesadzone. Prawda jest odwrotna – nie ma wątpliwości, że pornografia jest główną przyczyną dysfunkcji seksualnych i wielu innych problemów. Nie ma żadnych potwierdzonych badań, ale wystarczy poczytać, co piszą ludzie online, których każdego dnia jest coraz więcej.

Jest jeden epizod Przyjaciół, gdzie chłopaki, którzy dostali dostęp do nieograniczonego, darmowego porno, zaczynają się zastanawiać, dlaczego dostawca pizzy nie chce zobaczyć ich sypialni. Kiedy jesteś uzależniony, przerzucasz swoje fantazje na prawdziwe kobiety i mężczyzn.

Wyobraź sobie, co przypadkowy klip w ciemniejszej części Internetu może zrobić dla kogoś, kto już ma problemy. Walka z tymi ‘myślami porno’ jest źródłem problemów ze zdrowiem umysłowym.

Kolejny eksperyment myślowy: wyobraź sobie, że ktoś przychodzi do ciebie i mówi, że nie chce orgazmu, chce po prostu się kochać. Chcą to robić najdłużej jak to możliwe, ale bez orgazmu – ale jeśli do niego dojdzie, to też będzie ok. Zapewniam cię, to będzie fantastyczne nowe doświadczenie, lepsze niż jakiekolwiek inne, jeśli kiedyś ktoś złoży ci taką ofertę. Spróbuj sam.

Efekty prania mózgu sprawiają, że myślimy jak ten gość, który zeskoczył z wieżowca. Kiedy przelatuje koło 50-tego piętra, myśli sobie „*Na razie jest git!*” Myślimy, że skoro na razie nam się udawało uniknąć konsekwencji, jeszcze jedna sesja z pornografią nic nie zmieni. Spójrz na to jeszcze inaczej – twój ‘nawyk’ to łańcuch na całe życie, w którym każda sesja wytwarza potrzebę odbycia kolejnej sesji. Kiedy zaczniesz to robić, odpalasz lont. Problem jest taki, *że nie wiesz jak długi*. Za każdym razem, gdy odpalasz porno, jesteś bliżej do eksplozji. **SKĄD WIESZ, CZY NIE WYBUCHNIE NASTĘPNYM RAZEM?**

9.1 Złowieszcze Czarne Cienie

Użytkownikom ciężko uwierzyć, że to pornografia powoduje to niepewne uczucie, które nachodzi cię wieczorem po długim dniu pracy albo w domu. Nieużywający nigdy nie mają tego uczucia, bo to pornografia je wywołuje.

Kolejną z wielkich zalet rzucenia porno jest uwolnienie się od tych złowieszczych cieni z tyłu naszej głowy. Każdy użytkownik wie, że jest głupcem, kiedy zamyka się na te ciemne strony pornografii. Przez większość życia robimy to z automatu, ale te cienie ciągle siedzą w naszej podświadomości, od razu pod powierzchnią. Częściowo zyski są świadome, takie jak mniej zmarnowanego czasu albo zaprzestanie uprawiania miłości z dwuwymiarowym obrazkiem.

W ostatnich rozdziałach zajęliśmy się zaletami nie używania, ale żeby być sprawiedliwym – trzeba sprawiedliwie podać oba punkty widzenia. Dlatego w następnym rozdziale zajmiemy się zaletami korzystania z pornografii.

Chapter 10

Zalety korzystania z pornografii

Chapter 11

Metoda na siłę woli

Powszechnie akceptuje się w społeczeństwie, że rzucenie porno jest trudne. Książki i fora, które namawiają do rzucenia, zwykle rozpoczynają od mówienia, jakie to jest trudne. Prawda jest odwrotna – tak naprawdę to bułka z masłem. Rozumiem, że powątpiewasz, ale zastanów się przez moment. Jeśli chcesz przebiec kilometr w dwie minuty, to jest trudne i będziesz musiał przejść przez lata treningu, po których i tak możesz nie być fizycznie w stanie osiągnąć takiego wyniku.

Żeby zatrzymać pornografię, jedyne co musisz zrobić to po prostu jej nie oglądać i się nie masturbować. Nikt nie zmusza cię do masturbacji (poza tobą samym), a w przeciwieństwie do jedzenia i picia, nie potrzebujesz jej, by przeżyć. Więc jeśli chcesz przestać, to czemu to by miało być trudne? Tak po prostu nie jest. To użytkownik sobie wszystko utrudnia, bo używa metod, które sprawiają, że czujesz, jakbyś z czegoś rezygnował. Przemyślmy to.

Nie decydujemy o staniu się użytkownikiem, po prostu eksperymentujemy z magazynami albo stronami internetowymi, a z racji tego, że są one okropne (tak, okropne), nie licząc tego jednego klipu, jesteśmy przekonani, że możemy przestać, kiedy tylko zechcemy. Na początku oglądamy swoje klipy tylko wtedy, kiedy mamy ochotę. Zanim zdamy sobie z tego sprawę, nie tylko odwiedzamy te strony, by się masturbować, kiedy najdzie nas ochota, robimy to codziennie. Pornografia staje się jednym ze stałych elementów naszego życia, wymagając od nas stałego dostępu do Internetu. Wtedy zaczynamy wierzyć, że miłość, seks, orgazm i rozładunek stresu przez pornografię nam się należy. Nie zdajemy sobie sprawy, że ten sam klip i aktorzy nie dają nam już tej samej satysfakcji, więc rozpoczynamy walkę z czerwoną linią, unikając 'złego porno'. Prawda jest taka, że masturbacja i pornografia nie niwelują naszego stresu, ani nie czynią z nas lepszych kochanków. Zaczyna nam się wydawać, że nie będziemy się bez tego cieszyć życiem, a bez orgazmu – doświadczymy napięcia.

Długo trwa, zanim zdamy sobie sprawę z faktu, że jesteśmy uzależnieni, bo wierzymy, że pornografię oglądamy dla przyjemności, a nie dlatego że musimy. Kiedy bawimy się dobrze przy porno, co jest niemożliwe bez nowych klipów, szoku i eskalacji, wtedy wydaje nam się, że możemy przestać, kiedy chcemy. To jest pułapka: „*Pornografia mnie nie bawi, więc mogę przestać*". Problem jest taki, że nigdy nie masz ochoty przestać.

Dopiero kiedy spróbujemy rzucić, zdajemy sobie sprawę, że mamy problem. Pierwsze próby pojawiają się zwykle, kiedy znajdziemy partnera, który okazuje się niewystarczający po kilku pierwszych randkach. Inną częstą przyczyną jest dostrzeżenie negatywnych efektów w życiu codziennym.

Niezależnie od przyczyny, użytkownik zawsze czeka na stresującą sytuację, nieważne czy dotyczy ona życia, czy związków. A jak tylko przestanie na jakiś czas – mały potwór robi się głodny. Użytkownik szuka wtedy czegoś co napompuje dopaminę – papierosów, alkoholu albo swojego ulubionego porno – a harem jest oddalony tylko o kilka kliknięć. Skrytka z pornolami nie jest już ograniczona do szuflady w piwnicy, teraz jest dostępna online i z każdego miejsca. A jeśli partner bądź inni ludzie są wokół, a użytkownik nie ma dostępu do swojego haremu – to powoduje tylko więcej stresu.

Kiedy użytkownik natrafi na materiały naukowe albo do jakiejś społeczności online, zacznie wewnętrzną walkę z pokusami i głodem. Jego metoda radzenia sobie ze stresem jest teraz niedostępna, co tylko dolewa oliwy do ognia. Najczęściej ta tortura kończy się kompromisem – „*po prostu ograniczę*" albo „*to był nieodpowiedni moment*", albo nawet „*poczekam, aż skończą się moje inne problemy*". Jednak, kiedy stres się skończy – nie ma powodu, żeby przestawać, więc użytkownik nie chce kończyć, dopóki nie pojawią się kolejne problemy.

Oczywiście odpowiedni moment nigdy nie nadejdzie, bo życie większości z nas jest coraz bardziej stresujące. Opuszczamy bezpieczne gniazdo naszych rodziców, a potem się zaczyna - ułożenie sobie domu, wzięcie kredytu,

potem dzieci i bardziej wymagająca praca. Życie użytkownika nie może być mniej stresujące, ponieważ pornografia jest przyczyną stresu. Im szybciej przechodzisz w fazę eskalacji, tym więcej stresu czujesz, a tym bardziej rośnie twoja zależność od iluzji.

Prawda jest taka, że iluzją jest, że życie jest coraz trudniejsze i jest to iluzja spowodowana pornografią bądź inną podporą. To wytłumaczymy niedługo, ale po tych wstępnych niepowodzeniach uzależniony zaczyna marzyć o dniu, kiedy się obudzi i po prostu nie będzie chciał używać pornografii do masturbacji. Ta nadzieja jest często rozpalana przez historie zasłyszane od innych eksużytkowników: „*Nie brałem tego na poważnie, dopóki nie miałem problemów z erekcją i od tego momentu straciłem zainteresowanie pornografią i przestałem się masturbować*".

Nie oszukuj się – przeanalizuj te plotki, a odkryjesz, że nie są takie proste, jak się wydają. Zwykle użytkownik chciał przestać już wcześniej i użył takiej sytuacji jako odskoczni. Dla ludzi, którzy 'po prostu' przestali, katalizatorem był szok; może odkrycie sekretu przez partnera, oglądanie porno o innej orientacji seksualnej niż normalnie, albo po prostu seksualna dysfunkcja. „*Ja po prostu taki jestem*". Nie gadaj głupot, nie przestaniesz, dopóki sam nie będziesz chciał przestać.

Zajmijmy się pytaniem – dlaczego metoda na siłę woli jest taka trudna? Przez większość życia przyjmujemy taktykę chowania głowy w piasek i podejścia „*Skończę jutro*". Raz na jakiś czas coś wywoła w nas potrzebę rzucenia. Może problemy ze zdrowiem, jurnością, albo samoanaliza, z której wynika, że nic a nic się nam w pornografii nie podoba. Niezależnie od przyczyny, zaczynamy myśleć o plusach i minusach pornografii. Seks dzieli się na elementy tantryczne (dotyk, zapach, głos) oraz rozrodcze (orgazm). To jest jeden z głównych kluczy do naszego umysłu, bez tego rozróżnienia będziemy się gubić, co doprowadzi do porażki. Po racjonalnym spojrzeniu na sprawę dojdziemy do tego samego wniosku, do którego dochodziliśmy przez całe życie – wielkiego, głośnego **PRZESTAŃ OGLĄDAĆ!**

Jakbyś miał usiąść i przypisać punkty zaletom rzucenia porno, a potem porównać je do zalet oglądania porno, to ilość punktów za rzuceniem byłaby wielokrotnie większa. Jeśli zastosujesz zakład Pascala - rzucając nie tracisz prawie nic, a masz dużą szansę na ogromne zyski no i wyższą szansę mniejszych strat. Mimo że użytkownik wie, że będzie mu lepiej, gdy przestanie używać, wiara w to, że z czegoś rezygnuje sprawia, że ma wątpliwości. Jest to bardzo silna iluzja. Nie wiadomo czemu, użytkownik wierzy, że pornografia pomaga mu w trakcie trudnych i łatwych momentów życia. I już na starcie, przed próbą, społeczne pranie mózgu, wspieranie przez pranie mózgu uzależnienia łączy się z jeszcze mocniejszą gadką o tym, jak 'trudno' jest przestać.

Czytasz historie o tych którzy przestali na wiele miesięcy, a nadal odczuwają desperacki głód, albo tych niezadowolonych, którzy przestali a przez resztę życia marzą o kolejnej sesji. Historie użytkowników, którzy rzucili na długi czas, a potem, po jednej sesji, znowu wpadli w sidła uzależnienia. Znasz też prawdopodobnie ludzi ciężko uzależnionych w zaawansowanym stadium choroby, którzy wyraźnie niszczą siebie i swoje życie – mimo to, nadal używają. Do tego sami pewnie przechodzili przez te doświadczenia.

Więc, zamiast zaczynać z pozytywnym nastawieniem „*Świetnie! Nie muszę już oglądać pornografii!*" zaczynają od czarnych myśli o zagładzie – jakby chcieli wejść na Everest – i błędnie zakładają, że jak już raz się uzależnisz – to jesteś uzależniony na całe życie. Wielu użytkowników zaczyna od przepraszania swoich dziewczyn i żon - „*Słuchaj, próbuję odstawić porno. Prawdopodobnie będę podenerwowany przez najbliższe kilka tygodni, wybacz mi*" W ten sposób większość prób jest skazana na niepowodzenie od samego początku.

Załóżmy, że użytkownik przeżyje kilka dni bez sesji, ich podniecenie wraca i czują się lepiej. Nie odwiedzają swoich ulubionych stron, więc czują podniecenie wywołane normalnymi bodźcami, na które wcześniej nie zwracali uwagi. Przyczyny, dla których zrezygnowali, szybko uciekają z ich głów, jak kiedy zobaczysz wypadek podczas jazdy samochodem. Zwalniasz na moment, ale kiedy musisz się śpieszyć – i tak dociskasz pedał gazu.

Z drugiej strony tej walki jest mały potwór, który nadal nie został nakarmiony. Nie ma fizycznego bólu – jakbyś miał te same symptomy przez przeziębienie, to byś je olał i pracował dalej bez depresji. Ale co jest pewne, to fakt, że użytkownik chce odwiedzić swój harem. Mały potwór o tym wie i uruchamia wielkiego potwora prania mózgu, który sprawia, że ta osoba, która wyliczała dzień wcześniej powody, dla których warto przestać, zaczyna się zastanawiać nad wymówkami, żeby znowu zacząć. Użytkownik myśli wtedy: - „*To nie był odpowiedni moment*" - „*Życie jest zbyt krótkie, w każdej chwili może się coś stać. Mogę wpaść pod samochód. Zbyt późno się zabrałem za rzucanie. Dziś wszystko uzależnia*" - „*Mogłem poczekać, aż skończy się sesja i nie będę już odczuwał tego stresu*" - „*Nie umiem się skoncentrować, jestem wkurzony i zdenerwowany, nie jestem w stanie pracować*" - „*Moja rodzina i bliscy mnie nie zaakceptują. Prawda jest taka, że powinienem zacząć znowu dla innych. Jestem od tego uzależniony i nigdy nie będę zaspokojony bez orgazmu*" - „*Nikt nie jest w stanie przeżyć bez seksu*" - „*Wiedziałem, że tak będzie, mój mózg jest uczulony przez DeltaFosB przez zmiany wywołane zalewaniem dopaminy, przez moje uzależnienie od pornografii. Nigdy się tego nie pozbędę*"

W tej sytuacji użytkownik zwykle się poddaje. Odpala przeglądarkę, a schizofrenia się pogłębia. Z jednej strony wielka ulga po zaspokojeniu głodu, kiedy mały potwór w końcu zostaje nakarmiony. Z drugiej strony orgazm

jest nieprzyjemny, a użytkownik nie wie, po co to zrobił. Dlatego wydaje się, że brakuje siły woli. Ale tak naprawdę jej nie brakuje, jedyne co się wydarzyło to racjonalna decyzja w świetle nowych informacji.

„*Po co być zdrowym i bogatym, kiedy jesteś nieszczęśliwy?*"

Dobre pytanie! Lepiej mieć krótkie i szczęśliwe życie niż długie i okropne. Na szczęście nieużywający nie ma takiego problemu, bo jego życie jest nieskończenie lepsze. Cierpienie, którego doświadcza uzależniony, nie wynika z głodu – mimo że może on je powodować – cierpienie to wewnętrzna walka w głowie, wywołana wątpliwościami i niepewnością. Jeśli rezygnujesz z pornografii – tracisz coś, a przez to czujesz się wybrakowany, co prowadzi do stresu.

Jednym z najbardziej stresujących momentów jest, kiedy mózg podpowiada, aby tylko zerknąć na porno. Żeby wrócić do normalności, jak tylko to zrobisz. Ale kiedy już spojrzysz, jesteś przekonany, że jednak nie dasz rady, przez co czujesz jeszcze większą depresję, co wywołuje kolejny głód. Kolejnym problemem są oczekiwania – kiedy idziesz na egzamin z prawa jazdy, jak tylko go zaliczysz, osiągasz cel. Używając metody na siłę woli, narracja brzmi tak - „*Jeśli nie będę oglądał porno wystarczająco długo, ochota sama przejdzie*". W praktyce możesz o tym poczytać na forach, gdzie uzależnieni piszą o tym, ile dni wytrzymali w abstynencji.

Jak pisałem wyżej, agonia użytkownika jest mentalna i wynika z niepewności. Mimo że nie ma fizycznego bólu, to jej efekty są odczuwalne. Z uczuciami nieszczęścia i niepewności, użytkownik nie zapomina i jest przepełniony wątpliwościami i strachem:

- *Ile jeszcze to będzie trwało?*
- *Czy kiedykolwiek będę szczęśliwy?*
- *Czy kiedyś będzie mi się chciało wyjść z łóżka?*
- *Jak będę radzić sobie ze stresem w przyszłości?*

Użytkownik czeka na polepszenie sytuacji, ale kiedy płacze – harem staje się coraz bardziej atrakcyjny. Prawda jest taka, że coś się dzieje, ale w podświadomości, więc jeśli wytrzymają kilka tygodni, to mały potwór zniknie. Ale tak jak mówiłem wcześniej, ukłucia głodu dopaminy i opioidów są tak delikatne, że nie zdajemy sobie z nich sprawy. W tej sytuacji użytkownikowi wydaje się, że uzależnienie zniknęło, więc testuje się, spoglądając na porno, co sprowadza go z powrotem prosto na zjeżdżalnię. Po takiej dawce dopaminy, mały głos z tyłu głowy męczy – chcesz więcej. I rzeczywiście – uzależnienie się skończyło, ale sam z powrotem w nie wpadłeś.

Jako dziecko oglądałeś kreskówki i twój mózg wytworzył ścieżki (DeltaFosB) związane z nimi. Jeśli chcesz zniechęcić dziecko do oglądania, to obserwujesz te ścieżki i pytasz dorosłych, dlaczego nie lubią już oglądać swoich ulubionych bajek. Po pierwsze – jest lepsza rozrywka, a po drugie – kreskówki nie mają już tego 'czegoś'. Używając metody siły woli, odbierasz dziecku bajkę. Z metodą Koniec z Porno, uczysz je, że kreskówki nie mają żadnej wartości. Co jest lepsze?

Użytkownik nie przechodzi od razu do kolejnej sesji, myśląc „*nie chcę się znowu uzależnić*" i pozwala sobie na bezpieczny okres kilku godzin, dni, a nawet tygodni. Wtedy może powiedzieć - „*No cóż, nie uzależniłem się, to mogę spróbować jeszcze raz*". Znowu wpada w tę samą pułapkę, w którą wpadł na samym początku i już pędzi w dół na zjeżdżalni.

Użytkownicy, którzy rzucili używając metody siły woli, często długo walczą ze sobą, gdyż głównym problemem jest pranie mózgu. Po tym, jak fizyczne uzależnienie się skończyło, użytkownik nadal idzie przez życie nieszczęśliwy. Po przetrzymaniu tej długiej tortury zdają sobie sprawę, że się nie poddadzą i kończą z płaczem, akceptując, że życie bez pornografii jest w porządku. Jest stanowczo więcej porażek niż sukcesów, a niektórzy z tych, którym udało się odnieść sukces, nadal prowadzą przewrażliwione życie z wypranym mózgiem, który wierzy, że pornografia jest mu w stanie pomóc. To tłumaczy, dlaczego niektórzy, nawet po długiej przerwie wracają do uzależnienia.

Wielu eksużytkowników nadal pozwala sobie na okazjonalną sesję raz na jakiś czas albo żeby przekonać samych siebie o swojej sile. I tak jest, ale jak tylko dopamina opuszcza nasz mózg po sesji, to mały głos z tyłu głowy kieruje nas prosto ku kolejnej. Jeśli zdecydują się na grę, wydaje się ona pod ich kontrolą, żadnych szokujących materiałów, eskalacji, mówią: „*Świetnie, nie do końca dobrze się bawię, ale nie jestem uzależniony. Po świętach albo po tym problemie po prostu przestanę*". Nie zdają sobie sprawy, że zjeżdżalnia jest już naoliwiona.

Za późno! Są znowu uzależnieni. Pułapka, z której wyszli, znowu działa i schwytała ofiarę.

Jak mówiłem wcześniej, nie ma tu przyjemności. Nigdy jej nie było! Gdybyśmy oglądali dla przyjemności, nikt nie siedziałby na stronach z pornografią dłużej niż to konieczne. Nawet jeśli, to lepszy sposób na masturbację to wspomnienia. Zakładamy, że pornografia się nam podoba, bo nie wierzymy ze jesteśmy tacy głupi, żeby uzależnić się od czegoś, co nam się nie podoba.

Większość użytkowników nie rozumie nadnaturalnych bodźców albo dreszczyku poszukiwań szokujących materiałów, nawet jak o tym poczytają, więc nie wierzą, że ich używanie jest motywowane układem nagrody. Dlatego pornografia jest tak naprawdę podświadoma, bo gdybyś był świadomy zmian neurologicznych i strat pieniężnych, przestałbyś wierzyć w iluzję przyjemności.

Kiedy blokujemy swój umysł przed 'złą' stroną, czujemy się głupio. Jeśli mielibyśmy się z tym zmierzyć, to byłoby to nie do przeżycia! Jeśli zobaczysz użytkownika w działaniu, zauważysz, że jest szczęśliwy tylko, kiedy nie myśli o tym, że używa. Jak zwróci na to uwagę, to czuje dyskomfort i wymyśla wymówki. Pornografia karmi małego potwora, więc kiedy pozbędziesz się go ze swojego ciała, razem z praniem mózgu (duży potwór), nie będziesz miał ani potrzeby, ani ochoty oglądać pornografii!

Chapter 12

Uwaga na ograniczanie

Wielu użytkowników próbuje ograniczać spożycie jako pierwszy krok do rzucenia albo żeby kontrolować małego potwora. Wielu poleca ograniczenie albo 'dietę' pornograficzną. Ta metoda jest katastrofalna. To te próby ograniczenia trzymają nas w pułapce do końca życia. Ogólnie mówiąc, ograniczanie pojawia się po nieudanych próbach rzucenia. Po kilku godzinach albo dniach użytkownik myśli sobie „*Nie umiem sobie wyobrazić zaśnięcia bez wizyty w moim haremie, więc teraz będę oglądał tylko raz na cztery dni i usunę moją kolekcję złego porno. Jeśli uda mi się wytrzymać na takiej diecie, to wtedy albo to mi wystarczy, albo przestanę w ogóle oglądać*".

Następnie dzieje się kilka strasznych rzeczy:

1. Użytkownicy zatrzymują się w najgorszym świecie, nadal uzależnieni od pornografii, utrzymując żywego potwora w ciele i umyśle
2. jedyne, o czym myślą to kolejna sesja
3. przed ograniczeniem, kiedy chcieli odwiedzić harem, to po prostu odpalali przeglądarkę i łagodzili głód. Teraz, poza normalnym stresem, celowo wywołują w sobie głód, co sprawia, że są jeszcze bardziej nieszczęśliwi.
4. Podczas używania, nie cieszyli się z tego, albo nie zdawali sobie sprawy, że używają nadnaturalnych bodźców. Wszystko odbywało się automatycznie, a jedyna przyjemna wizyta w haremie to ta, która odbywała się po dłuższym czasie. Teraz czekają chwilę dłużej przed każdą wizytą, więc każda się im 'podoba'. Im dłużej czekają, tym lepiej się bawią, ponieważ 'przyjemność' sesji nie wynika z samej sesji – to tylko zakończenie stresu spowodowanego pragnieniem, czy mówimy o fizycznym, czy psychicznym głodzie. Im dłużej cierpisz, tym ulga jest przyjemniejsza.

Głównym problemem przy rzucaniu porno nie jest więc neurologiczne uzależnienie, które można łatwo obejść. Użytkownik przestanie oglądać ze względu na wiele sytuacji – śmierć bliskiej osoby, problemy w pracy albo domu itd. przeżyje 10 dni bez dostępu do porno i nic mu nie przeszkadza. Ale jeśli miałby przejść te same 10 dni, kiedy może mieć dostęp – to zacząłby rwać włosy.

Wielu użytkowników ogranicza się podczas dnia pracy i przechodzą przez sklepy z bielizną albo basen bez większego problemu. Wielu przestanie, gdy będzie zmuszonym spać na kanapie, albo gdy kogoś odwiedzają. Nawet w barach ze striptizem albo na plażach nudystów nie było rozrób. Tak jakby użytkownicy cieszyli się z przeszkód w oglądaniu pornografii. Dla niektórych te okresy są wręcz przyjemne, bo mają nadzieję, że pewnego dnia ochota sama zniknie.

Prawdziwy problem z rzuceniem to pranie mózgu, iluzja tego, że należy ci się ta nagroda pornografii i że życie bez niej nigdy nie będzie takie samo. Takie ograniczanie sprawia tylko, że czujesz się niepewnie i nieszczęśliwie i nie ma nic wspólnego z leczeniem uzależnienia, przekonując cię, że na świecie najważniejszy jest ten jeden klip, którego nie znalazłeś i że nie ma szans na szczęście bez patrzenia na niego.

Nie ma nic bardziej żałosnego niż użytkownik, który próbuje ograniczyć spożycie. Cierpiący na przekonanie, że im rzadziej ogląda, tym rzadziej będzie chciał odwiedzać swój harem. Prawda jest zupełnie odwrotna, im więcej czują głodu, tym przyjemniej się go zaspokaja. I znowu, ich ulubione klipy nie są w stanie zaspokoić potrzeby, ale to ich nie zatrzymuje. Jeśli strony z pornografią skupiałyby się tylko na jednej aktorce albo gatunku, nikt by ich nie odwiedzał.

Ciężko w to uwierzyć? Jaki jest najgorszy element samo kontroli? Czekać cztery dni, a potem mieć orgazm. A jaki jest najważniejszy moment dla ludzi na takiej diecie? No właśnie, ten sam orgazm po czterech dniach!

Czy naprawdę wierzysz, że masturbujesz się dla przyjemności z orgazmu, czy może w bardziej racjonalne wytłumaczenie, że musisz zaspokoić swój głód, myśląc, że to ci się należy?

Wyzbycie się tego prania mózgu jest najważniejsze przy usuwaniu iluzji pornograficznych, zanim w ogóle wyłączysz swoją ostatnią sesję. Jeśli nie usuniesz iluzji, że ci się to podoba, zanim wyłączysz tryb incognito, nigdy sobie tego nie udowodnisz bez kolejnej sesji, która znowu cię uzależni. Kiedy przeszukujesz zapisane linki i pliki, zadaj sobie pytanie – co tu jest fajnego? Może wydaje ci się, że niektóre z klipów są w dobrym smaku, te z ulubionego gatunku. Więc po co ci reszta tych filmów? Bo masz taki nawyk? Po co ktoś miałby robić sobie nawyk z robienia wody z mózgu i niszczenia samego siebie? Nic się nie zmienia po miesiącu, więc czemu klip miałby się zmieniać?

Możesz to sam przetestować, znajdź ten idealny klip z poprzedniego miesiąca, żeby udowodnić, że coś się zmieniło. Potem, ustaw sobie przypomnienie, żeby go zobaczyć po miesiącu bez porno. Spodoba ci się w nim prawie to samo co ostatnio. Ten sam klip będzie inny po tym, gdy zostaniesz odrzucony albo przetestowany przez partnerkę. Powód jest prosty – uzależniony nigdy nie będzie zadowolony, kiedy mały potwór nie jest usatysfakcjonowany.

Więc gdzie tu satysfakcja? To tylko nieszczęście spowodowane brakiem zaspokojenia głodu. Różnica między oglądaniem porno, a nie oglądaniem jest taka sama jak różnica między szczęściem i nieszczęściem. Dlatego porno wydaje się lepsze. Natomiast użytkownicy, którzy wskakują na swoją stronę z samego rana, są nieszczęśliwi czy oglądają, czy nie.

Ograniczanie nie tylko nie działa, ale jest też najgorszą formą tortury. Nie działa, bo masz nadzieję, że w ramach ograniczania, będziesz zmniejszał swoją ochotę na oglądanie porno. To nie nawyk, to uzależnienie. Naturą uzależnienia jest chęć brania więcej i więcej, a nie mniej i mniej.

Więc żeby zmniejszyć konsumpcję, musisz użyć swojej siły woli i dyscypliny do końca życia. Więc ograniczenie oznacza siłę woli i dyscyplinę do końca życia. Całkowite rzucenie jest dużo łatwiejsze i mniej bolesne, szczególnie że są setki tysiące osób, którym ograniczanie nie pomogło.

Trudnością w rzuceniu nie jest uzależnienie od dopaminy, z którym łatwo sobie radzić.

Problemem jest twoja wiara w to, że pornografia daje przyjemność, która wynika z prania mózgu, które rozpoczęło się, zanim zacząłeś i jest wzmacniane przez twoje uzależnienie. Ograniczanie tylko wzmacnia ten błąd logiczny do takiego stopnia, że pornografia zaczyna panować nad twoim życiem i przekonuje cię, że najcenniejszą rzeczą na ziemi jest właśnie to uzależnienie.

Znam niewiele przypadków, w których ta metoda zadziałała i wyglądała zwykle tak, że przez krótki czas użytkownicy się ograniczali, a potem po prostu kończyli. Tym ludziom udało się na przekór ograniczaniu, a nie przez nie. Jedyne co osiągnęli to przedłużenie agonii i nieudane próby, które prowadzą do nerwów i przekonania o uzależnieniu na całe życie. To wystarczy, żeby wrócić w ramiona haremu online, podpory i kolejnych sesji przed następną próbą odstawienia.

Mimo to, ograniczanie pomaga dojrzeć próżność pornografii, pokazując nam, że wizyty w haremie wcale nie są zabawne po dłuższym okresie abstynencji. Musisz walić głową w mur (cierpiąc na głód), żeby było miło. Więc wybór masz następujący: 1. Ograniczyć spożycie do końca życia, co prowadzi do codziennej tortury, co i tak jest niemożliwe, 2. Torturować się coraz bardziej, do końca życia, co nie ma sensu, 3. Być dobrym dla siebie i po prostu rzucić porno raz a porządnie Inny wymiar ograniczania demonstruje, że nie ma czegoś takiego jak okazjonalna wizyta w haremie. Pornografia to reakcja łańcuchowa, która będzie trwała do końca życia, chyba że się z niej wyłamiesz.

Przypominam: ograniczanie cię zniszczy

Chapter 13

Tylko zerknę

„*Tylko zerknę*" to mit, który musisz sobie wybić z głowy:

- to właśnie **to jedno spojrzenie** nas uzależniło
- to właśnie **to jedno spojrzenie** stawia nas na trudnej drodze i niweczy nasze próby rzucenia
- to właśnie **to jedno spojrzenie** po wyzbyciu się uzależnienia wysyła nas prosto w pułapkę. Czasem chcemy potwierdzić, że tego nie potrzebujemy – a jedna wizyta w haremie przywraca tę potrzebę

Twoje samopoczucie po takim spojrzeniu będzie okropne i przekona cię, że nigdy się już nie uzależnisz – ale już jesteś uzależniony z powrotem. Myślisz sobie, że coś tak okropnego i wstydliwego nie zmusi cię do powtórki, ale jednak tak się stało.

To myśl o tej 'jednej specjalnej sesji', która powstrzymuje użytkowników przed rzuceniem, ta jedna sesja po długiej konferencji, ciężkim dniu, kłótni z dziećmi, albo gdy partner odmawia ci seksu. Zapamiętaj to **bardzo dokładnie** – nie ma czegoś takiego jak 'zerkanie'. To reakcja łańcuchowa, która będzie się ciągnęła do końca życia, o ile ją przerwiesz. Mit o tej jednej, specjalnej okazji utrzymuje użytkowników w nieszczęściu po rzuceniu. Wejdź w nawyk o niemyśleniu o tej 'małej' sesji, bo to fantazja. Kiedy myślisz o pornografii, to widzisz ten obrzydliwy wykres życia spędzonego przed ekranem dla przywileju niszczenia zdrowia fizycznego i psychicznego i całego życia jako niewolnik bez nadziei. Erekcja nie jest przestępstwem, ale wybór chwilowego zaspokojenia zamiast długotrwałego szczęścia już jest.

Nie ma problemu, z tym że czasem nie mamy czym zastąpić tej pustki 'czymś do roboty'; to jest po prostu niemożliwe w każdym momencie naszego życia. Możemy planować do przodu, ale czasem tak po prostu jest. Dzieją się również dobre i złe rzeczy, które nie mają nic wspólnego z pornografią. Ale zapamiętaj dobrze – porno to nie jest to. Masz do wyboru życie pełne nieszczęścia albo życie bez. Nie śni ci się, żeby łykać cyjanek, bo nie smakuje ci brukselka, więc nie męcz się, stosując najgorsze rozwiązanie, czyli jedną szybką sesję. Zapytaj uzależnionego - „*czy gdybyś mógł cofnąć czas, do momentu, zanim się uzależniłeś – oglądałbyś?*". Odpowiedź zawsze będzie taka sama - „*W życiu!*" A mimo to, każdy z nas ma ten wybór każdego dnia, więc czemu na niego nie stawiamy? Odpowiedź to strach. Strach, że się nie uda i strach przed tym, że życie się zmieni.

Przestań się okłamywać! Możesz to zrobić, każdy może. To niesamowicie proste, ale musisz sobie wpoić kilka fundamentalnych idei: 1. Z niczego nie rezygnujesz, czekają cię tylko zyski 2. Nigdy nie przekonuj się to 'zerknięcia' ani do jednej sesji. To nie istnieje. Jest tylko całe życie pełne brudu i niewoli. 3. Nie jesteś specjalny - każdy uzależniony może przestać.

Wielu użytkowników myśli, że są potwierdzonymi uzależnionymi i mają po prostu taką osobowość. To wynik czytania szokujących publikacji o neurobiologii. Nie ma czegoś takiego, nikt nie rodzi się z potrzebą masturbacji do klipów, ta pojawia się, dopiero gdy zaczniesz to robić. To narkotyk, który uzależnia, a nie natura twojej osobowości. To właśnie te nadnaturalne bodźce każą ci tak myśleć. Musisz wyzbyć się takiego myślenia, bo jeśli wierzysz, że jesteś uzależniony – to będziesz, nawet jeśli mały potwór w twojej głowie umrze. Musisz usunąć to pranie mózgu.

Chapter 14

Okazjonalny użytkownik

Mocno uzależnieni chcieliby znaleźć się na miejscu tego okazjonalnego użytkownika:

„*Mogę tydzień wytrzymać, nie mam z tym żadnego problemu*". Wszyscy chcemy tacy być. Może ciężko będzie w to uwierzyć, ale nikomu nie podoba się używanie porno. Nie zapominaj: Żaden z użytkowników nie zdecydowałby nim zostać, czy okazjonalnie, czy nie, więc każdy użytkownik czuje się głupio, więc wszyscy użytkownicy okłamują siebie i innych, żeby usprawiedliwić swoją głupotę.

Fanatycy wędkarstwa przechwalają się, jak często łowią i chcą łowić, więc dlaczego użytkownicy przechwalają się, jak mało używają? Jeśli takie jest kryterium, to na pewno najlepszy jest po prostu brak masturbacji?

Jeśli ktoś mówi „*Mogę nie jeść marchewek przez cały tydzień, nie mam z tym żadnego problemu*" to pomyślisz, że rozmawiasz z szaleńcem. Jeśli lubię marchewki, to czemu miałbym sobie ich przez tydzień odmawiać? Jeśli ich nie lubię, to po co w ogóle to mówić? Więc kiedy ktoś mówi o tym, że może tydzień nie oglądać pornografii, to próbuje przekonać i siebie i ciebie, że nie ma żadnego problemu. Ale jeśli nie ma problemu – to nie ma potrzeby o tym mówić. To zdanie można przetłumaczyć jako „*udało mi się przetrwać tydzień bez pornografii*". Jak każdy użytkownik, marząc o tym, aby przetrwać całe życie. Możesz wytrzymać tylko tydzień, to wyobraź sobie, jak cenna musiała być ta sesja po tygodniowej przerwie?

Dlatego właśnie okazjonalni użytkownicy są bardziej uzależnieni od tych aktywnych, bo nie tylko iluzja przyjemności jest większa, ale mają też mniejsze ciśnienie, żeby rzucić, bo nie tracą na tym aż tak dużo czasu, przez co czeka ich mniej skutków ubocznych. Czasem może i doświadczą dysfunkcji seksualnej, ale są niepewni, co ją wywołało, więc szukają innego wytłumaczenia.

Pamiętaj, jedyną przyjemnością dla użytkownika jest szukanie, które wydziela dopaminę, oraz zaspokaja głód, co już tłumaczyłem. Przyjemność jest iluzją, bo mały potwór pornografii jest tym nigdy niepodrapanym swędzeniem, z którego nie zdajemy sobie sprawy.

A jeśli ciągle cię coś swędzi – to się podrapiesz. A nasz układ nagrody staje się coraz bardziej odporny na dopaminę i opioidy, więc naturalnym jest dochodzenie, eskalowanie, oglądanie wielu rzeczy po kolei, szukanie szokujących nowości i tak dalej. Są cztery czynniki, które powstrzymują użytkowników przed oglądaniem dużej ilości naraz: 1. Czas – większości ludzi na to nie stać. 2. Zdrowie – żeby się podrapać, musimy skonsumować cały dostępny materiał i jeszcze trochę. Zdolność radzenia sobie z takim ciągiem jest różna dla każdego z nas, w zależności od momentu, w którym się znajdujemy. To nasze naturalne ograniczenie. 3. Dyscyplina – narzucona przez społeczeństwo, pracę, przyjaciół i rodzinę. Czasem nawet przez samego użytkownika jako rezultat przepychanki w głowie. 4. Wyobraźnia – brak wyobraźni obniża szok i obrzydzenie z klipu, który oglądasz.

Łatwo się mówi o silnie uzależnionych jako o słabych, nierozumiejących jak inni są w stanie ograniczać swoje spożycie. Trzeba jednak pamiętać, że ci okazjonalni nie rozumieją idei łańcucha, co wymaga dużej wyobraźni i wytrzymałości. Niektórzy z tych okazjonalnych, którym silnie uzależnieni zazdroszczą, że nie mają fizycznej możliwości używać więcej z powodu ich pracy, społeczeństwa bądź strachu przed wpadką w uzależnienie.

Przyda się nam kilka definicji.

Nie używający

Ktoś, kto nigdy nie wpadł w pułapkę, ale nie powinien tracić czujności. Są w tej sytuacji dzięki szczęściu albo woli boskiej. Wszyscy użytkownicy byli przekonani, że nigdy się nie uzależnią, a niektórzy nieuzależnieni i tak próbują od czasu do czasu.

Okazjonalny użytkownik

Można ich podzielić na dwa typy: 1. Użytkownik w pułapce, który nie zdaje sobie z niej sprawy. Nie bądź taki jak oni. Oni po prostu zlizują słodki nektar z brzegu rosiczki i w każdej chwili mogą zostać schwytani w sidła. Pamiętaj, każdy alkoholik zaczynał od piwka do obiadu, więc tutaj sytuacja jest taka sama. 2. Ktoś, kto kiedyś używał dużo i myśli, że nie może przestać. Ci użytkownicy są w najgorszej sytuacji i wpadają w wiele różnych kategorii, a każda z nich wymaga osobnego wytłumaczenia.

Raz dziennie

Jeśli podoba im się ich orgazmowanie, to po co używać pornografii raz dziennie? A jeśli w sumie nie ma to większego znaczenia, to po co w ogóle oglądać? Pamiętaj, ten nawyk jest jak walenie głową w mur, żeby zrelaksować się, gdy skończymy. Użytkownik raz dziennie powstrzymuje swój głód, spędzając na tym mniej niż godzinę. I mimo że nie zdaje sobie z tego sprawy, to potem resztę dnia wali w mur i robi to przez większość życia. Używa tylko raz, bo nie chce ryzykować przyłapania, albo zrobienia sobie wody z mózgu. Łatwo przekonać ciężkiego użytkownika, że mu się to nie podoba, ale dużo trudnej przekonać takiego okazjonalnego. Każdy kto przeszedł przez próbę odstawienia, wie, że to najgorsza tortura, która gwarantuje uzależnienie do końca życia.

Odrzucony

Ci wymagają dostępu do orgazmu raz dziennie, ale ich partner nie zawsze jest na to gotowy. Na początku używają pornografii, żeby wypełnić tą pustkę, ale po zjechaniu kilka razy na swojej zjeżdżalni wpadają w pułapkę szokujących materiałów i nadnaturalnych bodźców. W końcu cieszą się z odmowy, bo to daje im wymówkę do oglądania pornografii. A skoro porno daje ci tyle dobrego, to po co partner? Może lepiej się rozstać? Sesje nie są tak przyjemne, kiedy myślisz o partnerce. W pewnym momencie zaczniesz szukać tej wymówki, żeby móc trafić do ciemnych alejek Internetu.

Dietetyk porno

Znany również jako – *Mogę przestać, kiedy chcę, robiłem to już tysiąc razy!*

Jeśli wydaje im się, że dieta pomaga im w zdobywaniu partnerów, to po co w ogóle być na takiej diecie przez cztery dni? Nikt nie umie przewidzieć przyszłości, co jeśli na przykład okazja przytrafi się godzinę po twoim cheat meal? Tak samo, jeśli okazjonalne przeczyszczenie rur działa tak dobrze na rozładowanie napięcia, to czemu nie robić tego codziennie? Zostało udowodnione, że masturbacja nie jest konieczna do utrzymania zdrowia układu rozrodczego, a już na pewno nie trzeba używać pornografii. Nawet jeśli tak jest, to żaden uwodziciel, który czytał o skutkach neurologicznych oglądania pornografii, nigdy nie zasugeruje, żeby jej używać. Prawda jest taka, że ci też są uzależnieni. Może nie fizycznie, ale nadal pozostaje główny problem wypranego mózgu. Za każdym razem mają nadzieję, że to ostatni raz, ale szybko znowu wpadają w pułapkę.

Większość użytkowników zazdrości tym dietetykom, bo wydaje im się, że taki to musi mieć szczęście, żeby kontrolować swoje użycie. Jedyny problem polega na tym, że oni wcale go nie kontrolują – bo kiedy używają, woleliby nie używać. Z deszczu pod rynnę. Jeśli się nad tym zastanowisz, to tak właśnie jest w życiu użytkowników, kiedy mogą rozpocząć sesję – należy im się, ale woleliby nie. Tylko jeśli go brakuje, to porno staje się potrzebą. Syndrom zakazanego owocu jest również wielkim problemem dla uzależnionych. Nigdy nie wygrają, bo szukają mitu i iluzji. Jest tylko jedna droga do zwycięstwa – przestać szukać i przestać oglądać porno!

„Oglądam tylko amatorki"

Tak, każdy tak robi na początku, ale nie jest niesamowite, jak szybko wartość tych klipów spada i zanim się obejrzymy, znowu czujemy wybrakowanie? W statecznym porno brakuje szoku, więc płacimy za oliwę i zjeżdżamy na zjeżdżalni prosto w poczucie winy. Najgorsze co możesz zrobić to masturbować się do zdjęć swojej partnerki. Dlaczego? Bo robiąc to, uczysz swój mózg czerpania przyjemności z szukania i różnorodności wyrzutów dopaminy. Chemicznie rzecz biorąc, twój mózg zwiększa DeltaFosB, więc będziesz miał potem problem podczas stosunku w prawdziwym życiu.

Kolejną pułapką jest tzw. amatorskie porno. Większość z nich to fejki, o czym dobrze wiesz, a poza tym i tak nie zatrzymasz się na tym jednym, które zobaczysz, będziesz dalej szukał i cieszył się widokami. Pamiętaj, twój mózg pragnie nie tylko orgazmu, ale podniety wyszukiwania, która jest zjazdem w dół. Zawartość pornosa nie ma znaczenia – czy amatorskie, czy profesjonalne – to wyrzut dopaminy w mózgu, dzięki któremu budujesz tolerancję i nasycenie. Pornografia niszczy normalne funkcjonowanie mózgu, masturbacja miesza w twojej koordynacji między mózgiem a mięśniami. Orgazm zalewa mózg opioidami i sprawia, że następnym razem droga jest łatwiejsza.

Przestałem, ale czasem zaglądnę

W pewnym sensie ci są najbardziej żałośni. Albo idą przez życie z uczuciem wybrakowania, albo częściej – jedno spojrzenie zamienia się w dwa. Spadają prosto w dół, prędzej czy później wracając do swojego uzależnienia. Po raz kolejny wpadają w tę samą pułapkę.

Są jeszcze dwie kategorie okazjonalnych użytkowników. Pierwszy to ten, który masturbuje się do zdjęć i nagrań celebrytek, które wyciekły do Internetu, albo do czegoś, co 'przynieśli' ze sobą do domu ze szkoły albo pracy. Ci ludzie tak naprawdę nie używają, ale nadal boją się, że coś tracą. Chcą brać udział a akcji, szczególnie że większość ludzi tak zaczyna. Następnym razem, seks z celebrytką nie jest już taki atrakcyjny, fantazja nie działa. Im bardziej niedostępny obiekt twojej fantazji, tym bardziej frustrujący jest brak orgazmu.

Druga kategoria, coraz popularniejsza, najlepiej opisana przez przypadek opisany online.

Businesswoman, która czytała pornograficzne historie przez wiele lat i nigdy nie używała więcej niż raz dziennie. Przy okazji była też bardzo silną kobietą. Wielu użytkowników zastanowi się, dlaczego w ogóle chciała przestać – przecież nie grożą jej ani problemy z erekcją, ani inne dysfunkcje (ps. to nie prawda). Nie używała przecież nawet obrazków, tylko czytała erotyczne historie, dużo lżejsze niż jakikolwiek materiał używany przez zwykłych użytkowników.

Błędnie zakładasz, że taki okazjonalny użytkownik jest szczęśliwy i kontroluje swoje zachowanie. Może mają trochę więcej kontroli, ale na pewno nie są szczęśliwi. Ta kobieta nie czuła satysfakcji z partnerem ani nie czerpała jej z normalnego seksu oraz była bardzo nerwowa, kiedy spotykały ją trudy życia codziennego. Jej najbliżsi nie umieli dojść do tego, co ją tak nurtuje. Nawet jeśli sama przekonała się do używania poprzez racjonalizację, nadal nie potrafiła cieszyć się prawdziwymi związkami, które mają swoje wzloty i upadki. Jej system nagród nie był w stanie używać normalnych mechanizmów odstresowania obecnych w jej życiu jako rezultat zalewania dopaminą. Jej osłabione receptory zrobiły z niej smutną i zmęczoną osobę przez większość czasu. Jak wielu z nas, ona również bała się ciemnej strony pornografii i tego, jak traktowane są tam kobiety – przed swoim pierwszym razem. W końcu uległa praniu mózgu i wypróbowała pierwszych filmów. Jednak ona oparła się brutalnym klipom i nie zjechała na tej zjeżdżalni, wybierając czytanie fantazji erotycznych.

Wszystko, co podoba ci się w pornografii to zaspokojenie głodu, który ona sama wywołała, czy to jest nieodczuwalny fizyczny dyskomfort, czy mentalna tortura, gdzie nie możesz się zadowolić w żaden inny sposób. Pornografia to trucizna, więc dlatego cierpisz na iluzję przyjemności po dłuższym okresie abstynencji. Tak jak z normalnym głodem czy pragnieniem, im dłużej cierpisz, tym większa przyjemność z zaspokojenia. Kiedy myślisz, że pornografia to tylko nawyk, popełniasz błąd „*Jeśli uda mi się to ograniczyć do jakiegoś stopnia, albo tylko do wyjątkowych okazji, mój umysł i ciało to zaakceptują. Wtedy będę używał dalej tak rzadko albo nawet bardziej zredukuję*".

Zrozum, że 'nawyk' nie istnieje. Pornografia to uzależnienie od narkotyku, gdzie naturalną tendencją jest zaspokajanie głodu, a nie wytrzymywanie go. Żeby utrzymać go na tym poziomie, na którym go chcesz trzymać, będzie to od ciebie wymagało ogromnej samodyscypliny i siły woli do końca twojego życia; w miarę jak twój mózg uodparnia się na dopaminę i opioidy, pragnie więcej i więcej, a nie mniej.

W miarę jak porno powoli niszczy twój system nerwowy, odwagę, pewność siebie i kontrolę impulsów, tobie jest co raz trudnej uniknąć zmniejszenia interwału między każdą sesją. Dlatego na początku w sumie nam nie zależy. Jeśli dostrzeżemy jakiś problem – to przestajemy. Nie pragnij być jak ta kobieta, która ogląda najcenniejszą rzecz na świecie tylko raz na 24 godziny, zamieniając pornografię w zakazany owoc. Przez wiele lat, ta biedna babka stoi w samym centrum wojny w swojej głowie, bez możliwości rzucenia i przerażona, że sięgnie po klipy.

Przez 23 godziny i 50 minut każdego dnia musiała walczyć z pokusą i brakiem uczuć wobec swojego faceta. To wymagało od niej ogromnej siły woli, doprowadzając ją do płaczu. Takie przypadki są rzadkie, ale pomyśl logicznie: albo jest w tym jakaś prawdziwa przyjemność, albo jej nie ma. Jeśli jest, to po co czekać godzinę albo dzień, albo tydzień? Po co masz się wyzbywać tej przyjemności albo podpory? A jeśli nie ma w tym przyjemności – to po co odwiedzać swój harem online?

Tutaj kolejny przypadek dietetyka, który opisuje swoje życie następująco: > „*Mam 40 lat. Cierpię na PIED (Porn Induced Erectile Dysfucntion – Pornograficzne Zaburzenie Erekcji) z prawdziwymi kobietami oraz podczas oglądania porno, czyli przez większość czasu. Minęło dużo czasu od mojej ostatniej prawdziwej erekcji. Przed przejściem na dietę raz na cztery dni, zawsze smacznie spałem po mojej wieczornej sesji. Teraz budzę się co godzinę i porno to jedyne, o czym myślę. Nawet jak śpię, to mam sny o moich ulubionych filmach. W dni po moich sesjach mam doła, bo dieta zabiera mi całą energię. Moja dziewczyna zostawia mnie samego, bo jestem drażliwy, a jeśli nie może wyjść, to wyrzuca mnie. Idę biegać, ale nadal myślę tylko o pornografii". > > „W wyznaczony dzień zaczynam planować cały wieczór, denerwując się, jeśli coś i wypadnie. Wycofuję się z rozmów w pracy i w domu (czego później żałuję). Nie jestem zbyt kłótliwy, ale nie chcę, żeby rozmowa mnie zajęła. Pamiętam sytuacje, gdzie celowo kłóciłem się z moją dziewczyną. Czekam do dziesiątej i kiedy nadchodzi czas moje ręce się trzęsą. Nie zaczynam zabawy od razu – są nowe filmy, więc muszę je posprawdzać. Mój umysł*

mówi, że skoro głodziłem się cztery dni, to należy mi się coś specjalnego, więc warto spędzić nad tym czas. W końcu wybieram jeden albo dwa, ale chcę, żeby to trwało jak najdłużej, zanim będzie kolejna przerwa".

W dodatku do jego innych problemów, biedak nie ma pojęcia, że bierze truciznę. Najpierw cierpi na syndrom zakazanego owocu, a potem zmuszając swój mózg do produkcji dopaminy. Jego receptory nie są aż tak przygaszone, ale on ciągle naoliwia zjeżdżalnię pornografii, szukając, dochodząc, oczekując różnorodności, szoku i dziwnych klipów, żeby przeżyć kolejne cztery dni. Może wyobrażasz sobie, że gość jest imbecylem, ale to nie prawda. To były atleta i weteran, nie chciał się od niczego uzależnić. Jednak po powrocie z wojny, zaczął się przyuczać, by zostać pracownikiem w IT, w specjalnym programie dla weteranów.

Kiedy zatrudnił się w cywilnej pracy, dostawał duże wynagrodzenie, pracując w banku i dostał służbowego laptopa. To był też ten rok, kiedy wyciekły zdjęcia wielu celebrytek, więc dużo się o tym gadało. W ten sposób się uzależnił, spędzając swoje życie w nieszczęściu i rujnując się mentalnie i fizycznie. Gdyby był zwierzęciem, ludzie dawno by go uśpili, a mimo to nadal pozwalamy nastolatkom się uzależnić. Może wydaje ci się, że ten przypadek jest przesadzony, ale mimo że może ekstremalny, nie jest unikatowy. Znam setki tysiące podobnych historii. Czy masz pewność, że jego przyjaciele zazdrościli mu, że zredukował użycie do razu na cztery dni? Jeśli myślisz, że takie coś nie dotyczy cię, to **przestań robić sobie jaja**. **TO SIĘ JUŻ DZIEJE.**

Jak inni uzależnieni, użytkownicy pornografii są kłamcami, szczególnie przed samymi sobą. Muszą być. Większość okazjonalnych użytkowników tak naprawdę ogląda częściej, niż się przyznają. Przy rozmowach z ludźmi „*dwa razy na tydzień*" okazuje się, że używają częściej, często trzy albo cztery razy. Poczytaj Reddita, Wykop i fora NoFap, gdzie znajdziesz historie takich okazjonalnych użytkowników. Zauważysz, że odliczają dni, albo czekają na okazję do porażki. Nie musisz zazdrościć okazjonalnym użytkownikom, nie musisz też używać, bo życie bez tego jest dużo słodsze. Weź taki zapisek:

„*Rozpocząłem od wyzwania, żeby nie dotknąć moich kryształów rodowych przez jeden dzień i mi się to nie udało. Nie myślę już o masturbacji, ona nawet nie pojawia się na chwilę w mojej głowie. To jest możliwe, obiecuję ci to. Bogactwo, które czeka na tych, którym się uda, jest nie do opisania*".

Nastolatków na ogół trudnej wyleczyć, nie dlatego że im trudnej przestać, ale dlatego, że nie potrafią uwierzyć w uzależnienie, albo w pierwsze sidła pułapki. Wydaje im się, że automatycznie przestaną, jak tylko wejdą zbyt głęboko.

Rodzice dzieci, które brzydzą się pornografią, nie powinni stracić czujności. Wszystkie dzieci brzydzą się ciemną stroną pornografii, zanim się uzależnią. Był taki moment, że byłeś taki sam. Nie daj się też oszukać straszakom, pułapka zawsze jest taka sama. Dzieci wiedzą, że pornografia to nadnaturalne bodźce, ale wiedzą też, że jedna wizyta i oglądanie nie zaspokoją ciekawości. W każdej chwili mogą też zostać namówione przez partnera albo kolegę.

Proszę, nie bądź bierny w tej sprawie. Nasza nieumiejętność zapobiegania uzależnieniu od pornografii i innych substancji jest chyba najbardziej przerażającym elementem tego problemu. Dojrzewające umysły są dużo bardziej plastyczne i koniecznym jest by je edukować i ochraniać.

Jeśli nie wiesz, gdzie zacząć, dobrze sięgnąć po książkę YourBrainOnPorn, która tłumaczy neurobiologię problemu. Nawet jeśli podejrzewasz, że twój nastolatek ma już problem, ta książka dostarcza podstawy do zrozumienia jak pomóc komuś uciec. W innym przypadku – poleć im Koniec z Porno!

Chapter 15

Użytkownik YouTube/Twitch/Instagrama

Ten użytkownik powinien być zgrupowany z pozostałymi okazjonalnymi użytkownikami, ale efekty są tak niecne, że opiszę je w osobnym rozdziale. Te social media wywołują rozpad samokontroli, prowadząc do tragedii:

> *Moja żona zaczęła martwić się o moją nieregularną erekcję i brak zainteresowania seksem. To spowodowało, że próbowałem przestać przez trzy tygodnie. Powiedziałem jej, że to nie jej wina, że mam problemy w pracy. Ona na to „wiem, że wcześniej radziłeś sobie z pracą, więc to nie to. Jakbyś się poczuł, gdybyś był mną i musiał patrzeć jak ktoś, kogo kochasz systematycznie niszczy samego siebie?" To był argument, którego nie mogłem odbić, więc musiałem przestać.*
>
> *Wiedziała, że jej nie zdradzam, ale to było dużo gorsze. Próba skończyła się po trzech tygodniach, po ostrej kłótni z moim przyjacielem. Dopiero lata później zrozumiałem, że to mój umysł sam wywołał tę kłótnię, czułem się wtedy urażony, ale nie wydaje mi się, że to był przypadek, bo nigdy wcześniej ani później się z nim nie kłóciłem. Jasne było, że to był mały potwór.*
>
> *No ale cóż, miałem swoją wymówkę. Desperacko potrzebowałem zluzowania i nie miało znaczenia jak. Moja żona nie miała ochoty na igraszki, a ja czułem, że mi się należy, więc przekonałem się, że 'ograniczeniem' będzie niekorzystanie z pornografii i oglądanie tylko filmów na YouTube. Jednak moja żona zmieniła zdanie i chciała iść do łóżka, jednak ja byłem już zmęczony i bez moich 'koni mechanicznych', więc wymyśliłem ból głowy. Nie mogłem znieść tego, jak zawiodłem swoją żonę. Wtedy też powoli zacząłem wracać do problemu, tylko tym razem YouTube stał się domem dla mojego haremu. Byłem nawet całkiem zadowolony, bo w końcu ograniczyłem konsumpcję. W końcu żona oskarżyła mnie, że ignoruję jej potrzeby w łóżku. Ja sam nie zdawałem sobie z tego sprawy, ale ona przywołała sytuacje, kiedy prowokowałem kłótnie i wybiegałem z domu. Innym razem dwie godziny kupowałem jakąś pierdołę, a innym zwichnąłem sobie kostkę. Wymyślałem słabe wymówki, żeby uniknąć zbliżeń, a że miałem swój harem online – było to jeszcze prostsze.*

Największym problemem tego mężczyzny był jego błąd logiczny, że czegoś mu brakuje. Jednocześnie, sprawił, że stracił do siebie szacunek. Normalnie szczera osoba, okłamuje swoją ukochaną. Tak prawdopodobnie było i w twoim przypadku albo nadal tak jest w jakimś sensie.

Problem, z którym stykamy się w przypadku platform takich jak Twitch, Instagram, TikTok, Twitter (i inne social media), jest taki, że są one suplementacją. Napędzani dopaminą z polowania, oszukujemy się, że jesteśmy na bezpiecznej stronie. Pamiętaj – podnieta to poszukiwanie, a nie finisz, a małego potwora nie obchodzi skąd jest działka. Dla użytkownika 'miękki' materiał dostarczany na stronach z social media tak samo niweluje głód, utrzymując uzależnienie i przygotowując na następną sesję.

Modelka na zdjęciu jest rzeczywiście piękna i gdyby koło ciebie siedziała, na pewno byłoby ci przyjemnie, ale to zdjęcie nie może tego zrobić. Ono jest po prostu nieprawdziwe. Twój mózg jest oszukiwany jak byk biegnący w stronę czerwonej płachty, który nie rozumie, po co to robi. Może pomyślisz, że będziesz patrzał na te obrazy bez masturbacji. Ale pamiętaj, twój mózg jest uzależniony od stałych nowości, a mały potwór może zostać nakarmiony różnymi źródłami. To dokładnie taka sama pułapka.

Może oglądałeś kiedyś serial Columbo, tam tematyka każdego odcinka była podobna. Złoczyńca, zwykle bogaty i szanowany biznesmen popełnia coś, co w jego głowie jest idealnym morderstwem, a jego pewność siebie się tylko umacnia, kiedy widzi, że sprawą zajmuje się odrapany Detektyw Columbo.

Columbo ma taki denerwujący zwyczaj zamykania drzwi po zakończonym przesłuchaniu, zapewniając podejrzanego, że wszystko jest w porządku. I jak tylko satysfakcja pojawia się na twarzy mordercy, ten wraca do pokoju i pyta „*Jeszcze jedna mała sprawa, może pan mi wytłumaczyć…*". Podejrzany nie wie, co ze sobą zrobić, bo jest świadomy, że Columbo go powoli pokona. Niezależnie od przestępstwa, nasza sympatia była skierowana ku przestępcy.

Te sytuacje są podobne, napięcie spowodowane niemożnością przejścia przez czerwoną linię, żeby zobaczyć pornografię, która się przecież należy, potem zastanawianie się gdzie była ta przyjemność po skończonym akcie. Strach przed czerwoną linią, utratą kontroli i powrót do łóżka, bojąc się, że twój partner będzie chciał się kochać. 'Bezpieczne' filmy na YouTube nie zaspokoją twojego głodu, bo nie są aż tak ciekawe. Do tego masz pewność, że prędzej czy później znowu trafisz na stronie z pornografią. Ostateczne poniżenie i wstyd to moment, kiedy do tego dochodzi i staje się to faktem, a ty znowu jesteś przykuty do łańcucha.

Ah, porno - sama przyjemność!

Chapter 16

Nawyk społeczny?

Zdrowie ciała i umysłu to główne powody, dla których powinniśmy chcieć przestać – i zawsze tak było. Nie potrzebujemy dowodów naukowych i neurobiologii, żeby wiedzieć, że pornografia uzależnia i może nam zniszczyć życie. Nasze ciała są najbardziej skomplikowanymi obiektami na ziemi i każdy z nas wie, od pierwszej sesji, że bodźce mogą być przesadzone i zamienić się w truciznę.

Jedynym powodem, dla którego sięgamy po pornografię, jest fakt, że wpływa ona na nasze ewolucyjne programowanie. Pornografia jest łatwo dostępna, darmowa i można się do niej dostać w każdej chwili. Kiedyś twierdzono, że porno jest bezpieczne, ale wtedy dostępne były tylko stateczne obrazy, a dostęp do filmów wymagał wycieczki do wypożyczalni kaset.

Dziś, nawet użytkownicy, uważają, że pornografia jest nadnaturalnym bodźcem i silnie uzależnia. Dawno temu, mężczyzna nie przyznawał się do masturbacji, a walenie konia było uwłaczające. W każdym pubie, klubie albo barze, większość mężczyzn zabiegała o kobiety, żeby uprawiać prawdziwy seks. Dziś ta sytuacja jest odwrócona dla uzależnionego, dziś mężczyznom wydaje się, że nie potrzebują kobiet. Grupy facetów dyskutują o doświadczeniach, wymyślają strategie i szukają nowych opcji. Dzisiejszy mężczyzna nie chce być zależny od narkotyków. Poprzez rewolucję społeczną, wszyscy użytkownicy myślą o rzuceniu porno i masturbacji. Dziś pornografię uważa się za bezużyteczną i szkodliwą.

Najważniejszym trendem, który można zaobserwować na forach jest zwiększający się nacisk na antyspołeczne aspekty pornografii. Przechwalanie się codziennymi orgazmami i seksem jest zastępowane zrozumieniem uzależnienia od potwora porno.

Jedynym powodem, dla którego ludzie używają po poznaniu prawdy, jest niemożność rzucenia albo strach przed próbą. Temat jest omawiany szeroko – niektórzy odstawiają pornografię, masturbację i orgazmy zupełnie, niezależnie czy przy partnerze czy bez. Praktyki rozdzielające seks tantryczny od prokreacyjnego, takie jak retencja nasienia czy Karezza są stosowane powszechnie. Nawet porażki mogą mieć pozytywny wpływ na użytkownika. Gdy wejdziesz na drogę bez PMO, znajdziesz swój najlepszy sposób, zachęcam rozpisanie swojego własnego planu na orgazmy po tym jak zrozumiesz swoje ciało. Jakąkolwiek drogę wybierzesz, zrozumiesz zalety niezalewania swojego mózgu dopaminą i opioidami poprzez orgazm i nieużywania pornografii oraz orgazmu jako przyjemności czy podpory dla swoich emocji.

Wiele ze społeczności online skupia się nie tylko na odstawieniu pornografii, ale również masturbacji. Te strony są korzystne dla tych którzy chcą uciec, ale większość z nich proponuje metodę na siłę woli. Konsekwencją obsesji jak najdłuższej passy bez masturbacji jest użalanie się nad sobą i brak radości. Pranie mózgu nadal pozostaje w głowie. W końcu ktoś się łamie i rozpoczyna się efekt domino, kiedy inni użytkownicy odkrywają, że nie tylko oni nie dali rady. Mimo tego, lepsze to niż nic. Ci ludzie idą do przodu, ale męczą się, zamykając przeglądarki, a nie swoje pragnienia i wymagania. Koniec z Porno działa odwrotnie, wyłączając pragnienie przed wyłączeniem przeglądarki. Każdego dnia co raz więcej użytkowników ucieka z tonącego statku, a ci, którzy nadal na nim są – boją się, że zostaną sami.

TO NIE BĘDZIESZ TY!

Chapter 17

Poczucie czasu

Abstrahując od tego, że porno nic nie wnosi i że teraz jest najlepszy czas, aby przestać, wyczucie czasu jest ważne. Społeczeństwo traktuje porno jako odrobinę niesmaczny nawyk, który nie ma wpływu na zdrowie. To nie prawda. To narkotyk, choroba i niszczyciel relacji społecznych. Najgorszą rzeczą w życiu wielu użytkowników jest właśnie to uzależnienie. A jeśli nic z tym nie zrobią – dzieją się okropne rzeczy. Więc wyczucie czasu jest ważne, żebyś mógł sobie podać odpowiednie remedium.

Po pierwsze - zidentyfikuj, kiedy pornografia jest dla ciebie ważna. Jeśli pracujesz w biznesie i używasz jej do odstresowania – wybierz jakiś luźny okres. Jeśli używasz pornografii do zabicia nudy, przyjmij odwrotną taktykę. Najważniejsze, abyś wziął to na poważnie i potraktował jako najważniejszą rzecz w twoim życiu.

Spójrz na kolejne trzy tygodnie i zastanów się, co może się wydarzyć, co doprowadzi do porażki. Okazje takie jak konferencje, może twój partner wyjeżdża na kilka dni i tak dalej. One ci nie przeszkodzą, jeśli pomyślisz o nich wcześniej i nie będziesz się czuł wybrakowany. Do tego czasu nie ograniczaj spożycia, to tylko wykreuje iluzję, że wybrakowanie jest przyjemne. Właściwie to warto wmusić w siebie jak najwięcej sesji jak to możliwe. Kiedy dojdziesz do ostatniej, zapamiętaj swoje rozczarowanie odczuleniem, uczucie niezaspokojenia, ból w ciele, efekty głodu, podenerwowanie i smutek. Pomyśl sobie, jak cudownie będzie przestać.

Nie wpadnij w pułapkę mówienia 'ok, zrobię to później'. Nie odkładaj tego. Przygotuj plan i ciesz się nim.

Pamiętaj, z niczego nie rezygnujesz. Wręcz przeciwnie, czekają cię same zyski.

Przez lata medycyna uważała pornografię za bezpieczną, bez rozpoznania różnicy między starą, stateczną pornografią poprzedniej ery, a nowoczesnymi doświadczeniami z VR. Problem wynika z tego, że każdy użytkownik ogląda, żeby zaspokoić głód dopaminy, ale to nie uzależnienie od substancji wciąga uzależnionego, to jego własne pranie mózgu wynikające z uzależnienia. Inteligentna osoba może dać się nabrać na wytłumaczenie o pewności siebie, ale tylko głupiec da się złapać po poznaniu sekretu. Na szczęście większość użytkowników nie jest głupia; tylko się nam tak wydaje. Każdy z nas ma swoje własne, prywatne pranie mózgu. Dlatego wydaje się, że rodzajów uzależnionych jest tak wiele, co tylko nagromadza tajemnice.

Oryginalna książka uczyła rzucać nikotynę (jeden z najszybciej uzależniających narkotyków). Nadal zaskakuje mnie, że filozofia przedstawiona w oryginale nadal trzyma się kupy, jeśli ją zastosujemy. Wyzwanie, którego podejmuję się razem z Carrem, to jak zakomunikować tę wiedzę każdemu z użytkowników. Wiem, że każdy użytkownik może łatwo i przyjemnie przestać, ale frustruje mnie, że muszę zmusić go do zrozumienia tego. W oryginale Allen Carr tłumaczy swoją kontrowersyjną metodę:

Wiele ludzi mówi: „Twierdzisz, że mam palić w trakcie czytania książki". To sprawia, że palacz czyta książkę bardzo długo, albo w ogóle jej nie kończy. Kropka. Więc może zmienić instrukcję? To ma sens, ale jeśli powiedziałbym „natychmiast przestań", niektórzy palacze nawet nie sięgnęliby po tą książkę. Rozmawiałem kiedyś z palaczem, mówił: „nie podoba mi się to, że muszę prosić o pomoc. Mam silną wolę. W każdym innym aspekcie życia mam kontrolę. Jak to jest, że ci wszyscy palacze rzucają samą siłą woli, a ja muszę przychodzić do ciebie? Jestem przekonany, że dałbym radę sam, gdybym tylko mógł palić podczas rzucania"

Społeczeństwo jest przekonane, że rzucenie palenia jest okropnie trudne, więc czego potrzeba palaczowi jak coś jest trudne? Małego przyjaciela i podpory. Więc rzucenie palenia to podwójny cios – nie dość, że trudno, to nie możemy polegać na naszym 'odstresowywaczu'. Najpiękniejszym aspektem tej metody jest to, że nie musisz z niczego rezygnować, kiedy rzucasz. Najpierw pozbywasz się strachu i wątpliwości, a po ostatniej sesji od razu cieszysz się wolnością.

Dlatego ta książka stosuje tę samą metodę. Niezależnie od tego, jak wiele razy powtórzę, że będzie łatwo i przyjemnie, większość ludzi tego nie zaakceptuje ze względu na swoje własne przekonanie o trudności tego przedsięwzięcia.

Ten rozdział jest jedynym, w który wątpię z oryginalnej metody. Jeśli twoim wyzwalaczem jest stres w pracy, wybierasz wakacje, żeby rzucić i na odwrót. To nie jest najprostszy sposób, bo lepiej wybrać ten najtrudniejszy moment. Niezależnie od tego, czy masturbujesz się ze stresu, czy z odpowiedzialności, czy nudy, jak udowodnisz sobie, że umiesz cieszyć się życiem w najgorszej sytuacji, pozostałe będą jeszcze lepsze. Ale jeśli taka będzie porada – to w ogóle spróbujesz rzucić?

Może użyję analogii. Ja i moja siostra chodzimy razem pływać. Przyjeżdżamy na basen o tej samej godzinie, ale koniec końców rzadko kiedy pływamy razem. Powód jest taki, że ona najpierw zanurza jeden palec i zaczyna pływać pół godziny później. To powolna tortura, a ja jestem świadomy, że w pewnym momencie, niezależnie od temperatury wody, będę musiał się w niej zanurzyć. Więc nauczyłem się prostszego sposobu – po prostu wskakuję. Teraz wyobraź sobie, że stwierdziłbym, że skoro ona nie wskakuje od razu, to znaczy, że nie umie pływać. Rozumiesz?

Z moich informacji wynika, że wielu użytkowników użyło tego rozdziału jako drogi do odsunięcia 'strasznego dnia'. Myślałem potem o technice zastosowanej w rozdziale o zaletach porno, coś w stylu „*wybór odpowiedniego momentu jest ważny, więc w następnym rozdziale powiem ci jak go znaleźć*", a następna strona to tylko wielkie TERAZ! To jest najlepsza porada, ale zastosowałbyś ją? Jednym z najsubtelniejszych elementów pułapki, jest to, że stresujący okres nie jest odpowiednim momentem na rzucenie, ale w okresie bez stresu nie mamy potrzeby zakończenia tortury. Zadaj sobie pytanie: 1. Kiedy zacząłeś oglądać porno, czy zdecydowałeś, że będziesz oglądał je do końca życia bez możliwości przestania? Oczywiście, że nie! 2. Czy będziesz kontynuował do końca życia? No jasne, że nie!

Więc kiedy przestaniesz? Jutro? Za rok? Może jeszcze później? Czy nie zadajesz sobie tego pytania od chwili, kiedy zdałeś sobie sprawę z uzależnienia? Czy masz nadzieję, że pewnego dnia się obudzisz bez chęci oglądania? Nie oszukuj się, każde uzależnienie wciąga cię coraz głębiej każdego dnia. Będziesz czekał, aż wyjście z łóżka będzie trudniejsze niż masturbacja? To jest trochę bez sensu.

Prawdziwą pułapką jest wiara w to, że teraz jest nieodpowiedni moment. Bo jutro będzie łatwiej. Wierzymy, że nasze życie jest stresujące, ale to nieprawda. Większość stresów nie istnieje. Kiedy wychodzisz na zewnątrz, nie boisz się ataku dzikiego zwierzęcia, nie musisz się martwić swoim następnym posiłkiem albo tym gdzie będziesz spał. Pomyśl o tym, jak żyje dziki królik. Za każdym razem, gdy wystawia głowę z nory, jest skazany na sajgon. Ale on sobie z tym radzi, ma adrenalinę i inne hormony i my tak samo. Prawda jest taka, że najbardziej stresującym okresem dla ludzi jest dzieciństwo i młodość. Trzy miliardy lat ewolucji i naturalnej selekcji dały nam narzędzia do radzenia sobie ze stresem, a wielu ludzi z ciężkim dzieciństwem dziś prowadzi normalne życie.

Może to kliszka, ale to stwierdzenie jest całkowicie prawdziwe: „*zdrowie jest najważniejsze*". Jeśli czujesz się dobrze fizycznie i psychicznie, możesz cieszyć się wzlotami i radzić sobie z upadkami. Wiele osób myli stres z odpowiedzialnością, która jest trudna, tylko jeśli wydaje nam się, że nie damy rady z nią sprostać. To, co nas niszczy to nie stres, praca i wiek, to te sztuczne i zbędne podpory, na których polegamy.

Spójrz na to w ten sposób. Zdecydowałeś już, że nie chcesz siedzieć w pułapce do końca życia. Więc w którymś momencie – niezależnie czy to łatwe czy trudne – będziesz musiał się z niej uwolnić. Pornografia to nie nawyk i nie przyjemność, to uzależnienie i choroba. Ustaliliśmy, że jutro będzie jeszcze trudnej. Więc czas skończyć właśnie teraz – albo jak tylko będziesz w stanie. Zastanów się, jak szybko mija tydzień. Pomyśl, jak miło będzie spędzić resztę życia bez tych cieni w twojej głowie. Jeśli zastosujesz instrukcje, nie będziesz musiał czekać pięciu dni albo trzech tygodni. Rzucanie będzie nie tylko łatwe, ale i przyjemne.

Chapter 18

Czy coś mnie ominie?

Nie! Gdy tylko mały potwór zginie, po tym, jak twoje ciało przestanie pragnąć dopaminy, zjeżdżalnie w twoim mózgu zaczną się szybko zamykać ze względu na brak oliwienia, a pranie mózgu będzie znikać. Będziesz w lepszym stanie fizycznym i mentalnym, co pozwoli na łatwiejsze radzenie sobie ze stresem i cieszenie się w pełni najlepszymi elementami życia.

Jest tylko jedno zagrożenie. Ci, którzy nadal używają seksu jako przyjemności i podpory.

„*Wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma*" często dotyczy wielu aspektów naszego życia i łatwo to zrozumieć. Dlaczego w przypadku porno – gdzie wady są ogromne w porównaniu do iluzorycznych zalet – eksużytkownik zazdrości tym którzy używają pornografii i seksu jako podpory?

Rozumiemy, że znajdujemy się w pułapce tego całego prania mózgu od dzieciństwa.

Dlaczego więc, kiedy zrozumiemy jaką głupią grą jest pornografia i rezygnujemy z uzależnienia, wchodzimy znowu w sidła? To wpływ społecznego prania mózgów, które łączy pornografię z seksem i przedstawia to jako coś normalnego. Eksużytkownik czuje głód! Niepewna pustka wywołana statusem singla (w czym nie ma nic złego), wywołuje uczucie dyskomfortu i prowadzi prosto na zjeżdżalnię. To jest dopiero anomalia, szczególnie biorąc pod uwagę, że każdy nieużywający jest szczęśliwy, że nie używa, a każdy uzależniony na świecie, nawet ze swoim wykręconym i wypranym umysłem, który cierpi na iluzję relaksu i przyjemności, chciałby nigdy się nie uzależnić. Więc dlaczego eksużytkownicy czują zazdrość?

1. Tylko jedno spojrzenie. Pamiętaj, ono nie istnieje. Przestań patrzeć na to jako wyizolowany przypadek, a spójrz jako uzależniony. Może zazdrościsz, ale oni nie są z siebie zadowoleni i chcą być jak ty. Może gdybyś mógł spojrzeć klinicznie na innego użytkownika, byłoby to dla ciebie największą pomocą. Zobacz, jak szybko otwierają karty przeglądarki, przewijając do odpowiednich momentów, znudzeniu klipami, przeszukują inne gatunki, żeby znaleźć odpowiednio szokujące źródło dopaminy. Cała zabawa jest automatyczna. Pamiętaj, to im się nie podoba, oni po prostu nie potrafią bez tego zaakceptować siebie. Następnego ranka wstają z osłabioną wolą, bez energii i z podkrążonymi oczami, będą myśleć o kolejnej sesji na pierwszą myśl o stresie. Czeka ich życie pełne brudu, problemów psychicznych i braku pewności siebie. Życie niszczenia samego siebie, z cieniami z tyłu głowy. A po co? Żeby spełnić swoją iluzję przyjemności i otrzymania tego, co się należy.
2. Drugim powodem, dla którego eksużytkownicy odczuwają głód, jest fakt, że użytkownik robi coś – na przykład masturbuje się – a nie używający tego nie robi, więc czuje się, jakby czegoś mu brakowało. Wbij to sobie do głowy – to nie zdrowej osobie czegoś brakuje, to użytkownik pozbywa się:

    - energii
    - zdrowia
    - pewności siebie
    - spokoju ducha
    - odwagi
    - wolności
    - szacunku do samego siebie.

Przestań zazdrościć użytkownikom i zrozum prawdę. To oni są nieszczęśliwymi i żałosnymi istotami. Wiem o tym, bo kiedyś byłem jednym z najgorszych. Dlatego też czytasz tę książkę, a nie słuchasz tych, którzy się oszukują i nie potrafią spojrzeć prawdzie w oczy.

Nie zazdrościłbyś uzależnionemu od heroiny, a tak jak wszystkie inne uzależnienia – twoje nie naprawi się samo. Każdego roku będzie coraz gorzej – jeśli nie podoba ci się używanie dziś, jutro będzie jeszcze gorzej. Nie zazdrość innym użytkownikom – współczuj im. Wierz mi, **oni potrzebują twojego współczucia**.

Chapter 19

Mogę szufladkować?

Ten mit jest często rozpowiadany przez użytkowników, którzy używają metody na siłę woli. Wymagana jest mentalna gimnastyka, wymagane jest rozdwojenie jaźni: „*Pornografia to moje alter ego, a normalne relacje to moja część romantyczna*". Nic bardziej mylnego. Zjeżdżalnia, DeltaFosB i zmiany neurologiczne opanują prawdziwy romans, sprawiając, że nie będzie tak atrakcyjny. Szaleństwo na pewno zdominuje racjonalność.

Kiedy używasz porno, stajesz się podglądaczem, zmuszasz się do kolejnego, bardziej podniecającego filmu, gdy tylko twój poziom dopaminy spadnie. Ciągle szukasz tego idealnego klipu, który cię zaspokoi. W końcu masturbujesz się pochylony nad smartfonem w łóżku, doprowadzając do momentu, w którym to jest dla ciebie bardziej atrakcyjne niż prawdziwe kobiety.

Seks jest przeciwny praktycznie każdemu aspektowi haremu, więc nie ma szans wygrać przy porównaniu. Wspomnienia wytworzone, kiedy jesteś młody i silny są wyraźne, więc złamanie ich, bądź wytworzenie nowych zabiera więcej czasu. Ale to nie znaczy, że jest trudne.

Każdy zjazd na zjeżdżalni ją naoliwia, receptory stają się gotowe na dopaminę. Kiedy zaparkujesz koło restauracji typu fast food, zapach frytek wlatuje do twojego nosa i proces sprzedaży właśnie się zakończył. Tak samo, zjeżdżalnia pornografii jest gotowa na zjazd, 24 godziny, 7 dni w tygodniu. Każdy wyzwalacz odpala twój układ nagrody obietnicą seksu. Tylko że to nie seks. Twój układ nerwowy umacnia te połączenia poprzez kreowanie nowych ścieżek w twoim mózgu. Im więcej pornografii, tym silniejsze te połączenia. Koniec końców musisz być podglądaczem, musisz klikać na kolejne, coraz bardziej szokujące materiały, potrzebujesz porno, żeby spać, i potrzebujesz polowania na idealny klip, żeby się zaspokoić.

Tak jak z każdą inną substancją albo nawykiem, ciało buduje odporność, a narkotyk przestaje całkowicie niwelować głód. Gdy tylko użytkownik zakończy sesję, myśli o kolejnej, a jego wieczny głód zostaje niezaspokojony. A naturalnym rozwinięciem jest zwiększanie wyrzutu dopaminy. Jednak większość użytkowników powstrzymuje się przed tym, z dwóch powodów:

Pieniądze: nie stać ich na subskrypcje płatnych stron porno.

Zdrowie: Ciało może znieść tylko jakąś ilość obciążenia dopaminą albo orgazmami. Do tego, orgazmy niwelują działanie dopaminy. Muszą, bo tak działa ciało człowieka.

Kiedy mały potwór opuści twoje ciało, okropne poczucie niepewności się kończy. Twoja pewność siebie wraca, wraz z szacunkiem do samego siebie, przekonaniem o kontroli nad swoim życiem, co prowadzi do rozwiązania kolejnych problemów. To jest jeden z najlepszych aspektów uwolnienia się od uzależnienia.

Dlatego szufladkowanie jest mitem i jednym z trików małego potwora, który igra z twoją głową. Te pułapki istnieją po to, by trudnej było ci rzucić – w końcu głodu nie da się zaspokoić – co sprawia, że wielu użytkowników zaczyna palić, pić albo nawet brać silniejsze narkotyki, by wypełnić pustkę.

Ludzie to zwierzęta oceniające, siebie i innych. Oglądanie pornografii z partnerem nie jest satysfakcjonujące, gdyż oboje oceniacie się nawzajem w porównaniu do filmu. Chcesz mieć Brada Pitta w swojej sypialni, nawet jeśli to tylko plakat? Nikt nie może równać się z haremem, gdzie każde doświadczenie jest zagrane, napisane i wyreżyserowane. I do tego dostępne w każdej chwili i w każdym miejscu.

Chapter 20

Unikaj fałszywych zachęt

Wielu użytkowników metody na siłę woli próbuje zwiększać swoją motywację poprzez fałszywe zachęty. Jest wiele przykładów, a typowy wygląda tak, że sprawiasz sobie prezent po miesiącu bez porno. To wydaje się logicznym i sensownym podejściem, ale w rzeczywistości jest zupełnie fałszywe, bo każdy użytkownik wolałby po prostu oglądać dalej niż kupować sobie jakiś prezent co miesiąc. To generuje wątpliwości, bo nie dość, że musisz spędzić trzydzieści dni bez porno, to jeszcze nie jesteś pewien, czy będzie ci się to podobało. Jedyna przyjemność została odebrana! To tylko zwiększa rozmiar poświęcenia, sprawiając, że porno staje się cenniejsze.

Inne przykłady: - Przestanę, bo to mnie zmusi do lepszego życia socjalnego i da mi więcej prawdziwego seksu. - Przestanę, bo wtedy magiczna energia pozwoli mi na wydajniejszą pracę i wymarzonego partnera. - Przestanę, żeby tracić mniej energii i entuzjazmu na porno, żeby być silniejszym.

Te rzeczy to prawda, mogą być efektywne i może nawet dojdziesz do tego, czego pragniesz – ale pomyśl przez moment. Jak już dostaniesz to, czego chcesz, to znowu będziesz się czuł wybrakowany. A jeśli nie osiągniesz swojego celu – będziesz nieszczęśliwy. Koniec końców wpadasz do tej samej pułapki.

Łączenie rzucenia z fałszywą zachętą tylko zwiększa wątpliwości, bo jeśli twoja zachęta się nie spełni, zaczniesz myśleć „*Czy rzucenie rzeczywiście mi pomoże? Skoro rzuciłem i nie mam tego, co chciałem, to czy zastosowałem odpowiednią metodę?*". Takie myśli prowadzą do odczucia rezygnacji, co kreuje głód.

Innym typowym przykładem są pakty na forach internetowych, te mają taką zaletę, że eliminują pokusę na jakiś czas. Jednak zwykle są nieskuteczne, ponieważ: 1. Zachęta jest fałszywa, dlaczego miałbyś przestać tylko dlatego, że inni tez to robią? To prowadzi tylko do tego, że czujesz ciśnienie i masz wrażenie, że z czegoś rezygnujesz. Dobrze jest, gdy użytkownicy chcą przestać w tym samym czasie – ale nie możesz ich zmusić, nawet jeśli wszyscy tego pragną. Dopóki sami nie będą gotowi, dopóty pakt kreuje większe ciśnienie, co sprawia, że bardziej chce się oglądać. To znowu prowadzi do oglądania w sekrecie, co zwiększa uczucie uzależnienia. 2. Zależność od innych używających metody siły woli kreuje uczucie przechodzenia przez okres pokuty, podczas której czekamy, aż ochota sama przejdzie. Jeśli się poddasz – czujesz porażkę. Kiedy używacie siły woli, zawsze jedna osoba się podda, dając pozostałym wymówkę, żeby też się poddali. To nie moja wina, ja bym wytrzymał, no ale Andrzej się poddał, więc co mi tam. Prawda jest taka, że większość z nich i tak oszukuje. 3. Dzielenie się sukcesem jest odwrotnością uzależnienia. Rzucenie porno to duże osiągnięcie i kiedy robisz to sam, a potem zbierasz pochwały od przyjaciół i ludzi online, to jest duże wsparcie przez pierwsze kilka dni. Jednak kiedy robią to też inni, sukces jest rozproszony, a przez to wsparcie też jest mniejsze. 4. Innym przypadkiem jest obietnice dawane przez guru. Rzucenie da ci szczęście, bo nie będziesz już ze sobą walczył, a twój mózg zacznie myśleć zdrowo i regulować twoje impulsy. Ale pamiętaj – to nie sprawi, że wygrasz loterię i nie uczyni z ciebie boga seksu. Dosłownie nikogo poza tobą nie obchodzi to, czy rzucisz porno. Nie jesteś słabeuszem, jeśli używasz pornografii 3 razy dziennie i masz zaburzenia erekcji, ani też nie jesteś silny, jeśli jesteś uzależniony i przestałeś.

Przestań się oszukiwać. Jeśli oferta pracy na 10 miesięcy z wypłatą za 12 albo ryzyko związane z twoją niezdolnością do radzenia sobie ze stresem, albo twoje problemy z erekcją, albo żywot spędzony na mentalnych i fizycznych torturach nie zatrzymała twojego uzależnienia, to kilka fałszywych zachęt też tego nie zrobi, a jedyne co osiągniesz to poczucie, że rezygnujesz z czegoś dobrego. Skup się na drugiej stronie: *Co ja z tego mam? Czy muszę oglądać porno?*

Ciągle patrz na drugą stronę walki i pytaj, co porno ci daje. **ABSOLUTNE NIC**. Po co musisz to robić? **NIE MUSISZ! SAM SIĘ PODKOPUJESZ!** Zakład Pascala: nie masz nic do stracenia, szansę na ogromne zyski (podniecenie, spokój mentalny i szczęście), no i żadnych szans na przegraną.

Dlaczego nie zadeklarujesz rzucenia przyjaciołom i rodzinie? No, na pewno będziesz wtedy dumnym eksużytkownikiem, ale nie szczęśliwym nieużywającym. Może twój partner się wystraszy, bo pomyśli, że to

jakiś plan w klimacie new-age, żeby uprawiać więcej seksu. Może wystraszy się, że staniesz się maszyną do rżnięcia, ciężko to wtedy wytłumaczyć, chyba że ona też wie, o co chodzi.

Niestety, szukanie pomocy u innych w rzuceniu napędza tylko małego potwora. Odsunięcie go z głowy i ignorowanie go ma efekt niemyślenia o nim. Zamiast tego, gdy tylko pojawi się myśl albo zachęta, pomyśl sobie „*Świetnie! Nie jestem już niewolnikiem pornografii. Jestem wolny i szczęśliwy, bo potrafię rozróżnić seks od porno!*" To natychmiast odetnie tlen od myśli i powstrzyma twoje pokusy i głód. Można też spróbować medytacji, która wspomoże depersonalizację myśli.

Chapter 21

Łatwa droga do końca

Ten rozdział zawiera instrukcje, jak łatwo rzucić pornografię. Jeśli będziesz za nimi podążał, zauważysz, że rzucenie może być łatwe i przyjemne! Żeby wyzbyć się pornografii, musisz zrobić tylko te dwie rzeczy.

1. Podejmij decyzję, że już nigdy nie chcesz oglądać pornografii.
2. Nie smuć się, tylko raduj!

Więc pytasz teraz – Po co mi reszta tej książki? Czemu nie mogłeś tego powiedzieć na początku? No więc dlatego, że prędzej czy później zacząłbyś się smucić i zmienił swoją decyzję. Powiem więcej, pewnie już przechodziłeś wielokrotnie przez ten proces.

Jak już wspominałem, pornografia to subtelna i nikczemna pułapka. Głównym problemem nie jest dopamina – która jest problemem, ale nie tym najważniejszym – jest nim pranie mózgu. Dlatego musiałem zniszczyć wszystkie mity i iluzje. Poznaj swojego wroga, poznaj jego taktyki, a łatwo go pokonasz. Spędziłem długi czas, cierpiąc na najgorszą depresję, próbując przestać, a kiedy w końcu udało mi się uciec – przestałem z dnia na dzień, bez wpadek. Było mi przyjemnie, nawet kiedy cierpiałem na głód, a potem nigdy nie czułem żadnych potrzeb. Była to jedna z najlepszych decyzji w moim życiu.

Moja ostatnia próba była inna. Jak w przypadku wielu użytkowników długo myślałem o moim problemie. Do tego czasu, po każdej porażce pocieszałem się, że następny raz będzie łatwiejszy. Nigdy nie wpadłem na to, że tak będzie musiało wyglądać cale moje życie, a kiedy już to zrozumiałem – poczułem przerażenie i zacząłem głębszą analizę.

Zamiast odpalać przeglądarkę podświadomie, zacząłem analizować moje uczucia i potwierdzać to, co już wiedziałem. Pornografia to nie przyjemność, pornografia jest obrzydliwa i ohydna. Zacząłem obserwować nieużywających w innych miejscach na świecie albo starszych ludzi, którzy nigdy nie obsługiwali takich stron. Do tego czasu uważałem nieużywających za nudnych, antyspołecznych i dziwnych ludzi. Ale kiedy się do nich zbliżyłem, zrozumiałem, że są oni bardziej zrelaksowani i silniejsi. Wyglądali, jakby radzili sobie ze stresem i problemami oraz lepiej spełniali swoje funkcje społeczne niż uzależnieni. Na pewno mieli więcej energii i 'tego czegoś'.

Zacząłem rozmawiać z eksużytkownikami. Do tego momentu myślałem, że zostali zmuszeni do rezygnacji ze względu na zdrowie, albo religię i że zawsze pragnęli wizyty w swoim haremie online. Niektórzy mówili „*A, raz na jakiś czas coś mnie ugryzie, ale tak rzadko że ignoruję i przechodzi*", ale większość z nich mówiła: „*Tęsknota? Żartujesz chyba. Moje życie nigdy nie było lepsze!*" Nawet porażki pchały ich do przodu, nie potępiali się, tylko akceptowali bezwarunkowo.

Jak trener, który akceptuje błędy dobrego sportowca. Rozmowy z eksużytkownikami zniszczyły moje przekonanie, że jest we mnie jakaś słabość, bo zrozumiałem, że wszyscy przechodzą przez ten prywatny koszmar.

Powiedziałem sobie „*Setki ludzi rzucają i są szczęśliwi, ja nie musiałem tego robić, zanim zacząłem i pamiętam, że sam musiałem pracować, żeby uzależnić się od tych okropności. Więc po co mam to robić dalej?*" W każdym razie nie bawiłem się dobrze przy pornografii, nienawidziłem tego ohydnego rytuału i nie chciałem spędzić reszty życia w uzależnieniu od tego obrzydlistwa.

Następnie powiedziałem sobie po prostu:

„*Czy ci się to podoba, czy nie, to była twoja ostatnia sesja*".

I wiedziałem, że od tego momentu nigdy więcej nie będę oglądał porno. Nie oczekiwałem, że będzie to proste, wręcz przeciwnie. Wierzyłem, że zapisałem się właśnie na miesiące ciężkiej depresji i życia cały czas z głodem. Zamiast tego, od początku czułem się doskonale.

Długo trwało, zanim doszedłem do tego, dlaczego to było takie proste i dlaczego nie czułem głodu. Powód jest prosty – głód nie istnieje, to tylko wątpliwości i niepewność, które go tworzą. Piękna prawda jest taka, że łatwo rzucić porno. To tylko niezdecydowanie i płacz utrudniają zabawę. Nawet uzależnieni użytkownicy mogą przeżyć długo bez dostępu. Cierpisz tylko, gdy masz pragnienie, którego nie spełniasz.

Więc kluczem do łatwego procesu jest zatrzymanie tego raz i na zawsze. Nie nadzieja, tylko wiedza, że to koniec, bo taką podjąłeś decyzję. Nigdy w to nie powątpiewaj, wręcz przeciwnie, zawsze się ciesz! Jeśli masz pewność od początku, będzie ci łatwo. Ale jak to zrobić? Dlatego potrzebna jest reszta tej książki. Mamy kilka ważnych punktów do przemyślenia, zanim zaczniesz:

1. Zrozum, że możesz to osiągnąć. Niczym nie różnisz się od innych, a jedyna osoba, która cię pilnuje to ty sam. Nawet w najśmielszych snach nie myślisz o tym, żeby wyzbywać się męskości.
2. Z niczego nie rezygnujesz. Wręcz przeciwnie, będziesz miał z tego same zyski. Nie tylko będziesz zdrowszy i bogatszy, ale będziesz się lepiej bawił i lepiej znosił trudności.
3. Nie ma czegoś takiego jak jedna wizyta. Pornografia to uzależnienie i reakcja łańcuchowa, a jęcząc o jedną wizytę, będziesz się tylko karał.
4. Zrozum, że porno to nie 'chłopcy będą chłopcami' i nie nawyk, który cię skrzywdzi, ale uzależnienie. Zmierz się z faktem, że niezależnie czy ci się to podoba, czy nie, jesteś chory. Nie wyleczysz się z głową w piasku. Pamiętaj, tak jak każda choroba, nie tylko masz ją na zawsze, ale też będzie z nią coraz gorzej. Najlepiej wyleczyć ją od razu.
5. Oddziel chorobę – uzależnienie – od myślenia o tym, czy jesteś użytkownikiem, czy nie. Wszyscy użytkownicy chcieliby cofnąć się w czasie i nigdy nie zacząć. Ty masz tę możliwość dziś. Nie myśl o rezygnacji.

W momencie, kiedy podejmiesz decyzję, że to była twoja ostatnia wizyta, stajesz się nieużywającym. Użytkownik to ten biedak, który idzie przez życie, niszcząc siebie pornografią. Nieużywający tego nie robi. Kiedy podejmiesz swoją decyzję, osiągasz swój cel. Ciesz się tym i nie płacz, czekając, aż chemiczne uzależnienie zniknie. Wyjdź i ciesz się życiem! Życie jest wspaniałe, nawet gdy jesteś uzależniony, a każdy dzień będzie coraz lepszy.

Kluczem do sukcesu jest absolutne przekonanie, że nie będziesz używał przez okres odstawienia (maksymalnie trzy tygodnie). Jeśli będziesz myślał w odpowiedni sposób, będzie to dla ciebie niesamowicie proste.

W tej chwili, jeśli otwarłeś swój umysł, tak jak prosiłem na początki, to już zdecydowałeś, że kończysz. Powinieneś być podekscytowany, jak pies, który wyrywa się ze smyczy zjeżdżalni DeltaFosB. Jeśli dopadnie cię poczucie zagłady, pojawi się ono z następujących powodów: 1. Coś nie zacementowało się w twojej głowie. Przeczytaj powyższe 5 punktów jeszcze raz i zapytaj, czy wierzysz, że są prawdą. Jeśli w coś wątpisz – przeczytaj odpowiedni rozdział książki. 2. Boisz się porażki. Nie martw się, czytaj dalej, a ci się uda. Biznes pornografii internetowej to oszustwo na wielką skalę. Inteligentni ludzie dają się złapać, ale tylko głupiec wpada w pułapkę, kiedy zna jej działanie. 3. Ze wszystkim się zgadzasz, ale nadal jesteś nieszczęśliwy. Nie bądź! Otwórz oczy, coś wspaniałego właśnie się dzieje. Zaraz uciekniesz z więzienia, więc pomyśl sobie „*Jak dobrze nie używać!*"

Wszystko, co ci pozostało, to pozostać w tym stanie podczas odstawienia, a w kolejnych rozdziałach omówię rzeczy, które ci w tym pomogą. Po odstawieniu nie będziesz już musiał tak myśleć, to będzie automatyczne i będziesz żałował, tylko że nie zacząłeś wcześniej. Mam jeszcze dwa ostrzeżenia:

- Odłóż swoje plany, aż skończysz czytać książkę.
- Okres odstawienia, który trwa trzy tygodnie, był już opisywany wielokrotnie i może prowadzić do nieporozumienia. Po pierwsze, możesz podświadomie myśleć, że czekają cię trzy tygodnie cierpienia. To nie prawda. Po drugie, nie myśl „*Muszę wytrzymać trzy tygodnie, a potem wszystko będzie w porządku*". Nic magicznego nie wydarzy się po tych trzech tygodniach, nie będziesz się czuł, jakbyś nigdy nie używał, bo wolni ludzie czują się podobnie jak użytkownicy.

Jeśli jesteś nieszczęśliwy, że przestajesz na trzy tygodnie, prawdopodobnie nadal będziesz nieszczęśliwy. Podsumowując – jeśli zaczniesz dziś, myśląc „*Ale wspaniale, nigdy już nie będę oglądał porno*", po trzech tygodniach pokusy znikną. Ale jeśli pomyślisz „muszę przeżyć trzy tygodnie bez porno", będziesz spragniony wizyty w haremie.

Pomyśl o tym w ten sposób – twój mózg chce utrzymać status quo, więc wierząc, że rezygnujesz z czegoś dobrego, będziesz się czuł okropnie. Niemożliwym jest zmusić się do wiary w coś, jeśli twój mózg w to nie wierzy. Dlatego trzeba znieść iluzję, że pornografia wnosi coś do twojego życia. W ten sposób wiesz, że nic nie tracisz.

Seksualna dysfunkcja odbywa się w większości w twojej głowie. Pornografia zmienia działanie twojego układu nagrody i sprawia, że zaczynasz wątpić. To wątpienie powoduje dysfunkcje. Kiedy jesteś podniecony w głowie, ale nie między nogami – to jest najgorsze, co może ci się przytrafić. Libido idące w parze z romansem jest eliksirem młodości, który będziesz miał aż do śmierci. Uda ci się, jeśli rzucisz porno, ale nie tylko o to chodzi. To gra o twoją wolność!

Chapter 22

Odstawienie

Przez maksymalnie trzy tygodnie będzie cię kąsał głód. Ten pochodzi z dwóch osobnych źródeł:

1. Głód dopaminy. Puste, niepewne uczucie, podobne do normalnego głodu, uczucie, że musisz coś zrobić, albo masz na coś ochotę.
2. Psychologiczne wyzwalacze z zewnętrznych źródeł takich jak reklamy, przeglądanie Internetu albo nawet rozmowy telefoniczne.

Niezrozumienie tego rozróżnienia utrudnia osiągnięcie sukcesu metodą na siłę woli i dlatego wiele osób z powrotem wpada w pułapkę. Mimo tego, że głód dopaminy nie powoduje fizycznego bólu, nie lekceważ jego mocy. Mówimy tu o złym samopoczuciu z głodu, jakbyś nie jadł przez cały dzień. Możesz poczuć dyskomfort w brzuchu, ale nie poczujesz żadnego bólu. Mimo to, głód jest potężną siłą i na pewno robimy się drażliwi, kiedy brakuje nam jedzenia. Podobnie jest, kiedy nasze ciało pragnie haju z dopaminy. Różnica polega na tym, że w pierwszym przypadku chcemy jeść, a w drugim pragniemy trucizny. Z odpowiednim podejściem, łatwo przebyć te ukąszenia, które szybko znikają.

Po kilku dniach, z metodą siły woli, potrzeba dopaminy szybko znika. To dopiero drugie źródło – pranie mózgu – sprawia trudność. Użytkownik jest przyzwyczajony do zaspokajania głodu przy pewnych okazjach i w pewnych sytuacjach, co prowadzi do skojarzeń (*dostałem erekcji, więc muszę oglądać porno*, albo *leżę z laptopem w łóżku, więc muszę zacząć sesję, żeby się zadowolić*). Ten efekt pokazuje ten przykład: masz w starym aucie kierunkowskaz po lewej, a w nowym po prawej. Jeszcze przez kilka tygodni uruchamiasz wycieraczki, kiedy chcesz skręcić.

Rzucenie porno jest podobne, w pierwszych dniach ten mechanizm będzie się nadal uruchamiał. Pomyślisz, że masz ochotę na sesję, więc kontra wobec prania mózgu musi być natychmiastowa i sprawi, że te chęci szybko znikną. W metodzie na siłę woli, z racji tego, że użytkownik myśli, że z czegoś rezygnuje, martwi się tym i chce, żeby pokusy same przeszły. Więc, zamiast usuwać te wyzwalacze, intensyfikuje je. Podobnie, idąc myśleniem 'na guru', użytkownik zaczyna zastanawiać się, kiedy zostanie Bogiem i żąda zaprzestania tych myśli, co prowadzi na drogę porażki.

Typowym wyzwalaczem jest samotność, szczególnie podczas spotkań ze znajomymi. Eksużytkownik używający innych metod rzucenia już jest nieszczęśliwy, bo czuje, że czegoś mu brakuje. Jego znajomi są blisko ze swoimi partnerami i zachowują się intymnie. Użytkownik jest albo singlem, albo nie dostaje wystarczającej uwagi od swojego partnera, więc to przyjemne spotkanie ze znajomymi zaczyna mu się nie podobać. Łatwiej wtedy wejść na zjeżdżalnię niż zabiegać o nowego partnera.

Z racji łączenia prawa do seksu z dobrym samopoczuciem, nadchodzi trzecie uderzenie, a pranie mózgu się wzmacnia. Jeśli się uspokoisz i wytrzymasz wystarczająco długo, w końcu zaakceptujesz swój los i przejdziesz nad nim do porządku dziennego. Ale pranie mózgu jest nadal obecne, więc uruchamia się drugi najbardziej żałosny element bycia eksużytkownikiem. Nawet po kilku latach po rzuceniu, nadal pragniesz kolejnej wizyty w haremie w pewnych chwilach. Koncentrujesz się na iluzji, która istnieje tylko w twojej głowie i bez sensu się torturujesz.

Nawet z Koniec z Porno trudno oprzeć się wyzwalaczom. Eks-użytkownik traktuje porno jako rodzaj placebo albo cukierka. Myśli sobie „Wiem, że porno nic dla mnie nie znaczy, ale jeśli wyobrażę sobie, że tak jest, to czasem może mi pomóc". Placebo, mimo że nie pomaga, może mieć silny psychologiczny wpływ na człowieka i leczyć ciężkie symptomy. Pornografia i masturbacja to nie placebo. Dlaczego? Pornografia jest przyczyną symptomów, które niweluje i do tego nigdy nie niweluje ich całkowicie.

Może będzie ci łatwiej zrozumieć ten efekt, jeśli odniesiemy go do kogoś, kto nie używa bądź jest wolny od wielu lat. Weźmy osobę, która właśnie przeżyła bolesne rozstanie. Bardzo często, nawet z dobrymi intencjami pomyśli „*Raz odwiedzę harem, to mnie uspokoi*". Jeśli to zrobi, wcale się nie uspokoi, bo nie jest uzależniona od dopaminy, więc nie czuje głodu. W najlepszym wypadku otrzyma tylko chwilowe psychologiczne wsparcie.

Po skończonej sesji zaczyna się prawdziwa tragedia. Wtedy zacznie się kąsanie głodu, z którym trzeba się mierzyć, albo wrócić do pornografii, żeby go zaspokoić, zaczynając koło nieszczęścia od nowa. Pornografia dostarczyła tylko chwilowe pocieszenie, takie samo, które można znaleźć, czytając książkę, albo oglądając film, nawet zły. Wielu nieużywających i eksużytkowników uzależnia się od nowa w takich chwilach. Zapamiętaj wyraźnie: nie potrzebujesz dopaminy, a jeśli tak ci się wydaje, to będziesz się tym tylko męczył. Nie ma potrzeby się męczyć.

Orgazmy nie budują dobrych relacji; wręcz przeciwnie, mogą je rujnować. Pamiętaj, to nie jest tak, że ludzie okazujący sobie miłość publicznie, zawsze dobrze się razem bawią. Intymność jest najlepsza w intymnych sytuacjach, kiedy można być szczerym i bez wstydu, a ty nie musisz być orgazmującym ćpunem dopaminy. Jeśli tak się dzieje, jako rezultat naturalnego rozwoju twojego życia, to dobrze, ale ciesz się chwilą oraz życiem bez niej.

Kiedy użytkownicy przestają myśleć o porno jako o czymś przyjemnym, często myślą „*Gdyby tylko było coś takiego jak czyste porno*". Jest, czyste soft porno, a każdy, kto spróbuje, szybko zrozumie, że to strata czasu. Wbij to sobie do głowy – jedynym powodem, dla którego oglądałeś porno, było zalanie dopaminą. Kiedy przejdzie ci ochota na dopaminę, nie będziesz miał potrzeby odwiedzać swojego haremu.

Niezależnie od tego, czy głód kąsa cię ze względu na brak dopaminy, albo ze względu na wyzwalacze, po prostu to zaakceptuj. Fizyczny ból nie istnieje, a z odpowiednim podejściem, głód nie będzie problemem. Nie martw się odstawieniem, bo to uczucie wcale nie jest złe. To połączenie, z pragnieniem, którego nie można spełnić, które jest problemem. Zamiast płakać, uświadom sobie:

„*Wiem co to jest. To kąsający głód odstawienia. Tak użytkownicy czują się przez cały czas, a to uzależnia. Nie używający nie cierpią na taką przypadłość, to jedno z wielu kłamstw uzależnienia. Bardzo dobrze, że usuwam to zło z mojego mózgu!*"

Innymi słowy, przez najbliższe trzy tygodnie będziesz czuł lekki dyskomfort w swoim ciele, ale przez te trzy tygodnie, a potem przez resztę twojego życia zacznie się dziać coś fantastycznego. Pozbędziesz się okropnej choroby, co da ci tyle zysków, że warto będzie przeżyć ten dyskomforcik, a wręcz się nim cieszyć. To będą chwile przyjemności jak zabawa w zagładzanie małego potwora w twojej głowie. Ty musisz go zagłodzić przez trzy tygodnie, kiedy on próbuje cię zaciągnąć do łóżka.

Czasem będzie próbował zepsuć ci humor. Czasem złapie cię w nieodpowiednim momencie. Dostaniesz link do filmu albo trafisz na coś online, zapomnisz, że rzuciłeś i poczujesz to wybrakowanie. Przygotuj się na te triki i nie zależnie od pokusy pamiętaj, że jest ona tam tylko z powodu potwora, a za każdym razem, gdy się jej oprzesz, to zadajesz mu kolejny cios.

No i nie próbuj zapominać o pornografii. To jest to, co powoduje depresję u stosujących metodę siły woli. Każdego dnia żyją, marząc o tym, że w końcu zapomną. To nie jest jak problemy ze snem – im bardziej o tym myślisz, tym trudniej zasnąć. W każdym razie nie będziesz w stanie o tym zapomnieć, przez pierwsze kilka dni mały potwór będzie ci ciągle o tym przypominał i tego nie unikniesz. Tak długo, jak masz laptopa albo smartfona w pobliżu, tak długo będziesz o tym pamiętał.

Chodzi o to, że nie musisz zapomnieć, to nic złego. Dzieje się coś wspaniałego, nawet jeśli myślisz o tym tysiąc razy dziennie – ciesz się każdą chwilą, przypomnij sobie, jak wspaniale być wolnym. Przypomnij sobie o tym, jak to dobrze się już nie torturować. Jak mówiłem wcześniej, ukąszenia głodu staną się przyjemne, a ty zdziwisz się, jak szybko zapomnisz o pornografii.

No i najważniejsze – nigdy nie wątp w swoją decyzję. Gdy tylko zaczniesz wątpić, to zaczniesz płakać, a wtedy będzie gorzej. Zamiast tego wykorzystaj ten moment płaczu i przeistocz go w siłę. Jeśli przyczyną wątpliwości jest depresja – pamiętaj, że to pornografia ją wywołuje. Jeśli kumpel wyśle ci wideo, z dumą powiedz „*Już tego nie potrzebuję*". To go zrani, ale kiedy zauważy, że to prawda, to szybko do ciebie dołączy.

Pamiętaj: jest wiele bardzo dobrych powodów dla których rzucasz pornografię. Przypomnij sobie o kosztach i zapytaj, czy na pewno chcesz ryzykować problemy fizyczne, mentalne i życie w niewoli do aż do śmierci. Pamiętaj o małym potworze, który szepcze ci do ucha, szukając wymówek. To tylko momentalne uczucie, a każda chwila zbliża cię do celu.

Niektórzy użytkownicy boją się, że spędzą resztę życia, walcząc z wyzwalaczami. Innymi słowy, wydaje im się, że będą musieli iść przez życie, oszukując się, że nie potrzebują porno, używając psychologii. Tak nie jest, pamiętaj, że optymista widzi szklankę w połowie pełną, a pesymista w połowie pustą. W przypadku

pornografii szklanka jest pusta, a użytkownik widzi ją jako pełną. Nie ma żadnych zalet używania pornografii. To użytkownik wmawia sobie, że jest inaczej. Kiedy zaczniesz sobie mówić, że nie chcesz i nie potrzebujesz pornografii, bardzo szybko przestaniesz o tym myśleć i dojrzysz prawdę. To ostatnie co musisz zrobić i upewnij się, że tak będzie.

Chapter 23

Jeszcze raz zerknę

To jest koniec gry dla tych, którzy używają metody na siłę woli. Po trzech, czy czterech dniach, rzucą tylko okiem, żeby się uspokoić. Nie zdają sobie sprawy, jak bardzo niszczą swoją siłę woli.

Dla większości użytkowników, pierwsze spojrzenie na harem online nie było tak przyjemne, jak obcowanie z prawdziwym partnerem. 'Czyste' klipy są rzadkie, co ich napędza.

Myślą sobie „*Dobrze, to nie było takie przyjemne. Nie mam więcej ochoty i nie podobają mi się te szalone rzeczy.*" Prawda jest taka, że jest na odwrót. Pamiętaj dokładnie – przyjemność orgazmu to nie powód, dla którego skończyłeś oglądać. Jeśli użytkownicy oglądaliby porno dla orgazmu, nigdy nie oglądaliby więcej niż jednego klipu. Jedynym powodem, dla którego było ci potrzebne porno, było karmienie małego potwora. Pomyśl sobie, po czterech dniach przerwy, jak przyjemnym będzie to jedno spojrzenie. Twoja świadomość nie zdaje sobie z tego sprawy, ale działka, którą otrzymało twoje ciało, poszła prosto do twojej podświadomości, a całe twoje przygotowanie poszło na marne. Mały głos z tyłu twojej głowy będzie mówił, mimo logiki, twoje sesje są cenne, a ty pragniesz kolejnej.

Jedno spojrzenie ma dwa skutki: 1. Utrzymuje małego potwora przy życiu 2. I co gorsze, utrzymuje także dużego potwora. Każde spojrzenie sprawi, że następne będzie łatwiejsze

Pornografia to pułapka na myszy bez sera, tylko z trucizną. Metoda siły woli sprawia, że przekonujesz się, żeby nie sięgnąć po ser. Koniec z Porno pokazuje ci, że to trucizna. Nie musisz tego unikać, po prostu tego nie rób.

No i pamiętaj:

Jedno spojrzenie to sposób, w jaki ludzie się uzależniają.

Chapter 24

Czy będzie mi trudniej?

Jest nieskończona ilość czynników, które determinują, jak łatwo będzie rzucić każdemu z użytkowników. Każdy ma swój charakter, karierę, sytuację osobistą, moment życia, metabolizm i tak dalej. Niektóre przypadki mogą być trudniejsze niż inne, ale jeśli pozbędziemy się prania mózgu – to wcale tak nie musi być. Przytoczę kilka przykładów:

Bywa tak, że pracownikom medycznym trudniej przestać. Wydawałoby się, że powinno być im łatwiej, bo są świadomi skutków ubocznych. To dostarcza powodów, aby przestać, ale wcale nie sprawia, że jest łatwiej z następnych powodów:

1. Stała świadomość skutków ubocznych powoduje strach, który wywołuje ukłucia głodu.
2. Praca lekarza jest bardzo stresująca i zwykle nie mogą ulżyć sobie w trakcie pracy.
3. Mają dodatkowy stres w postaci poczucia winy – przecież powinni świecić przykładem dla reszty ludzi. To nakłada na nich ciśnienie, które wzmacnia pokusę.

Po długim dniu w pracy, kiedy stres natychmiast rozładowuje się przez pornografię, ta sesja niepoprawnie łączona jest z rozluźnieniem. Z powodu tego połączenia, pornografia zbiera pochwałę za swoją wartość relaksacyjną, co sprawia, że robi się atrakcyjna, kiedy odczuwamy głód.

To dotyczy okazjonalnego użytkownika i sprawdza się w każdej sytuacji, w której przerwa jest wymuszona. Używając siły woli, uzależniony jest nieszczęśliwy, bo brakuje mu czegoś i nie umie zasnąć spokojnie po wieczorze bez sesji. Uczucie straty się nasila. Ale jeśli usuniesz pranie mózgu i płacz nad brakiem porno, to przerwa w pracy i sen stają się miłe, nawet jeśli ciało potrzebuje serotoniny, noradrenaliny i dopaminy.

Inną ciężką sytuacją jest nuda, szczególnie w połączeniu ze stresem. Dotyczy to zwykle studentów bądź samotnych rodziców, którzy mają monotonną i stresującą pracę. Podczas próby z użyciem siły woli, singiel ma dużo czasu, żeby płakać nad swoją stratą, co zwiększa depresję. Łatwo to ominąć, kiedy masz odpowiednie podejście. Nie przejmuj się tym, że ciągle sobie przypominasz o pornografii. Użyj tych chwil, żeby cieszyć się z tego, że wyzbywasz się tego złego potwora.

Z odpowiednim podejściem, te ukąszenia staną się przyjemne. Pamiętaj, każdy użytkownik, bez względu na płeć, wiek, inteligencję czy zawód może rzucić łatwo i przyjemnie, **jeśli będzie podążał za instrukcjami**.

24.1 Główne przyczyny porażki

Są dwie główne przyczyny porażki. Pierwsza to wpływ zewnętrznych bodźców – reklama, artykuł online, przeglądanie Internetu i tak dalej. Jeden moment słabości, zazdrość wobec ludzi, którzy zachowują się intymnie w miejscu publicznym. O tym już rozmawialiśmy. W takiej chwili musisz sobie przypomnieć, że nie ma czegoś takiego jak jedno spojrzenie. Ciesz się, że uciekłeś z więzienia mentalnej niewoli. Pamiętaj, że użytkownik chce być na twoim miejscu, a ty powinieneś im współczuć, bo tego potrzebują.

Inną przyczyną jest 'zły dzień'. Zanim w ogóle zaczniesz, zrozum, że niezależnie od tego, czy używasz, czy nie, zawsze będziesz miał lepsze i gorsze dni. Deszcz pada i na papieża, i na pedofila. Życie jest trudne i nie możesz mieć wzlotów bez upadków. Problem z metodą na siłę woli polega na tym, że jak tylko masz gorszy dzień, to zaczynasz myśleć o wizycie w haremie, co pogarsza sytuację. Nieużywający lepiej radzi sobie z takimi stresami, nie tylko fizycznie, ale i mentalnie. Jeśli masz zły dzień podczas odstawienia, po prostu się z nim

zmierz. Przypomnij sobie, że złe dni istniały, kiedy byłeś uzależniony, inaczej byś nie rzucał. Zamiast płakać, to rozpoznaj problem: „*Ok, dziś nie jest zbyt dobry dzień, ale pornografia go nie poprawi. Jutro będzie lepiej, a ja przynajmniej będę czysty od tego okropnego uzależnienia*".

Kiedy używasz porno, musisz zablokować swój umysł na jego złe strony. Użytkownik nie ma zamglonego mózgu, użytkownik 'bywa nie w sosie'. Kiedy spotykają cię wyzwania życia codziennego, a ty myślisz o pornografii, to jesteś wesoły i szczęśliwy? Oczywiście, że nie. Jak przestaniesz, to każdy problem nagle wynika z tego, że przestałeś.

Jeśli praca cię stresuje, to myślisz „*To jest moment, w którym odbyłbym sesję*". To prawda, ale pamiętaj, pornografia nie rozwiązuje problemu, a ty sam się każesz, płacząc za iluzorycznym wsparciem. Stwarzasz niemożliwą sytuację, nieszczęśliwy, bo nie możesz się masturbować, a jak to zrobisz, to będzie jeszcze gorzej.

Wiesz dobrze, że podjąłeś odpowiednią decyzję, więc po co się karać wątpliwościami?

No i pamiętaj – jak zawsze, pozytywne nastawienie jest najważniejsze.

Chapter 25

Zamienniki

Zamiennikiem mogą być magazyny z pornografią, obrazki, diety i tak dalej. **NIE STOSUJ ŻADNYCH Z NICH**. One tylko utrudniają ci zadanie. Jeśli poczujesz głód i zastosujesz zamiennik, twój głód tylko się przedłuży. Jedyne co robisz, to wypełniasz pustkę pornografią.

Jakbyś poddał się porywaczowi albo krzyczącemu dziecku, przedłużając swoje tortury. Niezależnie od wszystkiego, zamienniki nie poskromią twojego głodu. Pragniesz aminokwasów w mózgu, więc będziesz tylko więcej myślał o pornografii. Pamiętaj:

1. pornografia nie ma zamienników
2. nie potrzebujesz pornografii. Pornografia to nie jedzenie, tylko trucizna. Kiedy odczuwasz głód, pamiętaj o tym, że tylko użytkownicy go odczuwają. Zrozum, że to kolejny aspekt uzależnienia. Mały potwór umiera z głodu.
3. Pornografia tworzy pustkę; nie wypełnia jej. Im szybciej nauczysz mózg, że nie musi oglądać, tym szybciej się uwolnisz. Unikaj wszystkiego, co przypomina pornografię – magazyny dla mężczyzn, filmy, romanse i reklamy. Nie masz się odsuwać od romansu i seksu, tylko od pornografii. Zawsze łatwo rozróżnić czego unikać a czego nie. Mała część ludzi próbujących rzucić na dietach porno i softach, rzeczywiście rzuca (a przynajmniej tak im się wydaje). Jednak oni rzucają mimo swojego uzależnienia, a nie z jego powodu. Niestety wiele osób nadal poleca te metody.

Nic zaskakującego – jeśli nie rozumiesz pułapki pornografii, dieta albo zamienniki brzmią logicznie. Wynika to z przekonania, że rzucanie porno to walka z:

- nawykiem
- strasznym uczuciem głodu

Kiedy masz dwóch przeciwników do pokonania, ma sens walczyć tylko z jednym naraz. Więc teoria mówi, że najpierw ograniczasz spożycie, na przykład do jednej sesji w tygodniu, a gdy wyzbędziesz się nawyku, powoli spożywasz coraz mniej, walcząc z każdym wrogiem z osobna.

To brzmi logicznie, ale jest nie prawdą. Pornografia to nie nawyk, to uzależnienie od dopaminy, a fizyczne efekty odstawienia są praktycznie nieodczuwalne. Najlepszym rozwiązaniem jest jak najszybsze zabicie obu potworów w twoim ciele i umyśle. Zamienniki po prostu przedłużają życie małego potwora, a to intensyfikuje pranie mózgu. Koniec z Porno uczy natychmiastowego rzucenia, pozbywając się prania mózgu jeszcze przed twoją ostatnią sesją. Mały potwór niedługo umrze, a jego ostatnie wdechy nie będą większym problemem, niż kiedy używałeś.

Zastanów się – jak można leczyć uzależnienie od substancji, sugerując używanie substancji? Jest wiele historii ludzi, którzy rzucili hardkorową pornografię, ale nadal są uzależnieni od 'soft porno', nadal kontrolowani przez małego potwora. Niech ci się nie wydaje, że soft porno nie jest obrzydliwe. Każdy zamiennik ma dokładnie takie samo działanie jak normalne porno. Niektórzy zaczynają zajadać problem, a mimo tego, że twoja potrzeba odbycia sesji jest nieodróżnialna od głodu, to jedzenie cię nie usatysfakcjonuje. Prawda jest taka, że zapychanie się jedzeniem prowokuje oglądanie pornografii. Jak tłumaczyłem wcześniej, diety pornograficzne i 'soft' porno postawią cię z powrotem w środku walki, a kiedy pokusa osiągnie apogeum, sięgniesz po swój harem.

Największym problemem z zamiennikami jest przedłużanie prania mózgu. Czy potrzebujesz zamiennika dla grypy, gdy wyzdrowiejesz? Oczywiście, że nie. Jeśli potrzebujesz zamiennika, przyznajesz, że czegoś się

wyrzekasz. Depresja wynikająca z metody na siłę woli bierze się właśnie z poświęcenia i rezygnacji. A ty tylko zastępujesz jeden problem drugim. Nie ma przyjemności w zapychaniu się jedzeniem, paleniu papierosów i piciu alkoholu. Przytyjesz, będziesz nieszczęśliwy i prędzej czy później wrócisz do haremu.

Okazjonalny użytkownik ma problem z odrzuceniem wiary w to, że pozbywa się swojej nagrody, tak jak ci, którzy nie mają dostępu do Internetu podczas podróży, albo podczas imprezy rodzinnej. Niektórzy powiedzą „*Nie wiem, jak się zrelaksować bez pornografii*". To potwierdza to, co mówię. Taki użytkownik robi sobie przerwę, nie dlatego że jej potrzebuje, albo chce, tylko dlatego, że uzależniony – bo nimi właśnie są – desperacko potrzebuje zaspokoić głód.

Pamiętaj, sesje z pornografią to nigdy nie jest prawdziwa nagroda. To jest noszenie za ciasnych butów, żeby poczuć ulgę po ich ściągnięciu. Więc kiedy czujesz potrzebę wynagrodzenia – niech to będzie twoją nagrodą. Podczas pracy włóż za małe buty albo majtki i nie ściągaj ich, aż skończysz pracę, a potem przeżyj ten wspaniały moment, kiedy się ich pozbędziesz. Pewnie wydaje ci się to głupie i masz rację. Może trudno to sobie wyobrazić, ale dokładnie to robią użytkownicy złapani w sidła. Trudno sobie też wyobrazić, że niedługo nie będziesz potrzebował tej 'nagrody' i że już za chwilę będziesz czuł współczucie wobec przyjaciół, którzy nadal są w potrzasku i nie rozumieją problemu.

Natomiast jeśli nadal będziesz się oszukiwał, że wizyta w haremie to nagroda albo że potrzebujesz zamiennika, to poczujesz wybrakowanie i nieszczęście. Prawdopodobnie znowu wpadniesz w pułapkę. Jeśli potrzebujesz relaksu, tak bardzo, jak nauczyciele, lekarze i inni pracownicy, niedługo będziesz się cieszył tym relaksem jeszcze bardziej, bo nie będziesz musiał się uzależniać. Głód dopaminy niedługo zniknie. Niech to będzie twoją myślą przez następnych kilka dni i ciesz się z tego, że wyrzucasz ze swojego ciała niewolnictwo i zależność.

Chapter 26

Mam unikać pokus?

Do tej pory porady były bezpośrednie i prosiłem, żebyś stosował je jako instrukcję. Każda z nich jest praktyczna i potwierdzona tysiącami przypadków. Ale w przypadku pytania o unikanie pokus tak nie jest. Każdy użytkownik musi zdecydować sam. Mam dwie pomocne informacje. To strach przed przyszłym głodem sprawia, że nadal używasz, a ten strach składa się z dwóch faz.

Faza pierwsza – jak żyć bez porno?

Ten strach pojawia się, gdy użytkownik jest samotny albo ma niezbyt zainteresowanego partnera. Strach nie jest spowodowany głodem, ale psychologicznym strachem uzależnienia, życia bez seksu i orgazmów. Ten jest najwyższy, kiedy już prawie rzucisz, kiedy twój głód jest najmniejszy. To strach przed nieznanym, coś jak strach ludzi, którzy uczą się skoków do wody.

Trampolina jest 2 metry nad ziemią, ale wydaje się jakby była 10. Woda jest głęboka na 10 metrów, ale wydaje się, jakby miała tylko 2. Wyskok wymaga odwagi, bo jesteś przekonany, że rozwalisz sobie głowę. To jest najgorszy moment, ale jeśli zmusisz się do wybicia, cała reszta jest bardzo prosta. To tłumaczy, dlaczego wielu silnych mentalnie użytkowników nigdy nie próbuje przestać, albo przerywają próbę po kilku dniach. Niektórzy na dietach porno, gdy postanowią rzucić, eskalują do coraz mocniejszych klipów, jakby nigdy nie zdecydowali przestać. Ta decyzja wytwarza panikę, co jest stresujące i każe im wracać do haremu. A teraz, kiedy nie mają do niego dostępu – czują się wybrakowani, co dalej ich stresuje.

Ten wyzwalacz jest bardzo silny i odpalasz przeglądarkę. Nie martw się, panika jest tylko w twojej głowie. To strach przed zależnością. Prawda jest taka, że tej zależności nie ma, nawet jeśli jesteś uzależniony. Nie panikuj, tylko skacz.

Faza druga – strach na zawsze

Druga faza trwa znacznie dłużej i wynika ze strachu przed przyszłymi sytuacjami, w których nie będziesz odczuwał szczęścia, albo nie poradzisz sobie z problemem bez pornografii. Nie martw się, jeśli wyskoczysz, to będzie dokładnie na odwrót. Unikanie pokus dzieli się na dwie kategorie:

1. „*Zacznę używać diety pornograficznej, raz na cztery dni. Będę bardziej pewny siebie, wiedząc, że mogę w trudniejszej chwili skorzystać z pomocy. A jeśli mi się nie uda – dodam kolejne dni do mojego następnego cyklu*".

   Ilość nieudanych prób z użyciem tej metody jest dużo większa niż w przypadku ludzi, którzy rezygnują zupełnie. To wynika z tego, że kiedy masz jakiś problem podczas odstawienia, jest dużo łatwiej odpalić przeglądarkę, bo masz wymówkę. Poniżasz się, łamiąc swoje własne zasady, więc pokusa cię wchłonie. A jeślibyś po prostu zignorował głód, to już by go nie było. Główną przyczyną porażek w tych przypadkach, jest brak całkowitego przekonania do rzucenia. Pamiętaj, żeby rzucić, musisz być

   - pewny
   - i cieszyć się z tego, że nie używasz!

   Biorąc to pod uwagę – na co ci sesja? Jeśli nadal musisz odwiedzać harem, przeczytaj książkę jeszcze raz. Coś się nie wchłonęło. Czas zabić wielkiego potwora prania mózgu raz a porządnie.

2. „*Powinienem unikać stresu i wydarzeń socjalnych podczas odstawienia?*".

   Jeśli chodzi o stresujące sytuacje to tak. Nie ma sensu się obciążać. Jeśli chodzi o chodzenie do barów albo klubów – wręcz przeciwnie. Wyjdź i baw się dobrze, bo nie potrzebujesz seksu, ani orgazmu, nawet jeśli

jesteś uzależniony. Wyjdź z domu i ciesz się faktem, że nie musisz uprawiać seksu, żeby być szczęśliwym. Szybko zrozumiesz, że życie jest dużo lepsze bez tego ciśnienia. Pomyśl, jak super będzie, kiedy mały potwór umrze i zabierze te natrętne myśli ze sobą.

Chapter 27

Objawienie

Zwykle doświadczamy go po mniej więcej trzech tygodniach od rzucenia. Niebo wydaje się jaśniejsze i to jest ten moment, kiedy pranie mózgu się kończy. To ten moment, kiedy przestajesz mówić sobie, że nie potrzebujesz porno i rozumiesz, że łańcuch został zerwany, że możesz żyć dalej bez uzależnienia. Od tego momentu zaczynasz współczuć tym którzy oglądają.

Ci, którzy używają metody na siłę woli, normalnie nie doświadczają tego uczucia, bo mimo że się cieszą z tego, że nie używają, nadal idą przez życie, myśląc, że z czegoś zrezygnowali. Im bardziej uzależniony byłeś, tym lepiej smakuje zwycięstwo. W życiu jest wiele przyjemności i często nie da się ich odtworzyć, nie da się poczuć tych doświadczeń ponownie. Z rzuceniem pornografii jest inaczej, bo kiedy masz doła, przypominasz sobie, jak świetnie jest nie być uzależnionym od tego okropnego narkotyku. Wielu twierdzi, że to była najlepsza decyzja w ich życiu. I w większości przypadków to objawienie przychodzi szybciej, nawet po kilku dniach.

Ja objawienia dostałem jeszcze przed ostatnią wizytą w haremie. Jestem przekonany, że wielu z was, zanim skończyliście czytać, już mówi „*Nie musisz więcej gadać. Wszystko rozumiem i wiem, że nie potrzebuję już porno*". Bazując na tym, co mówią ludzie, tak jest często. Jeśli zrozumiesz instrukcje i psychologię, powinieneś to zrozumieć od razu.

Kiedy mówię, że fizyczne symptomy odstawienia kończą się po mniej więcej pięciu dniach i trzeba około trzech tygodni, by całkowicie się uwolnić, to takie wytyczne mogą prowokować niezrozumienie. Po pierwsze – użytkownik myśli o tym, że będzie cierpiał gdzieś między pięcioma dniami a trzema tygodniami. Po drugie, eksużytkownik myśli „*Jeśli przeżyję ten okres, to potem czeka mnie duża poprawa*".

Jednak może być tak, że te pięć dni, albo trzy tygodnie będą bardzo przyjemne, a potem wydarzy się coś okropnego, co nie ma nic wspólnego z uzależnieniem, spowodowanego przez jakąś zewnętrzną siłę. Wtedy eksużytkownik, zamiast poprawy, doświadcza depresji. To może złamać pewność siebie. W ten sam sposób, bez instrukcji, eksużytkownik może spędzić całe życie, czekając na coś, co się nie wydarzy. Tak jest z ludźmi, którzy używają metody na siłę woli.

Ludzie często pytają o znaczenie pięciu dni i trzech tygodni. Czy te okresy są wyssane z palca? Nie są to definitywne wyliczenia, ale odzwierciedlają informacje podawane przez eksużytkowników. Po pięciu dniach uzależniony przestaje myśleć o uzależnieniu przez większość czasu. Większość z nich doznaje objawienia mniej więcej w tym momencie, zwykle w stresujących sytuacjach, z którymi zawsze radzili sobie z pomocą haremu. Nagle zdasz sobie sprawę, że nie tylko dobrze się bawisz i świetnie sobie radzisz, ale że nawet nie myślałeś o pornografii. Od tego momentu droga jest prosta. Dokładnie wtedy zaczyna się twoja wolność.

Doświadczenia moje i innych używających metody siły woli mówią, że po mniej więcej trzech tygodniach najczęściej występuje potknięcie. Dzieje się tak, bo wtedy na ogół tracisz ochotę oglądania porno. Musisz sobie to udowodnić, więc odpalasz przeglądarkę i odwiedzasz harem.

Czujesz się dziwnie, co potwierdza, że problemu już nie ma. Ale robiąc to, znowu naoliwiasz swoją zjeżdżalnię DeltaFosB, bo dostajesz nową falę dopaminy, której twoje ciało pragnie od trzech tygodni. Jak tylko skończysz oglądać, dopamina się traci, a głos w twojej głowie mówi „*Nic z tego, nie rzuciłeś, dawaj jeszcze raz*".

Nie wracasz od razu, bo nie chcesz się znowu uzależnić, więc odczekujesz trochę, żeby się poczuć bezpiecznie. Przy następnej pokusie myślisz „*No już nie jestem uzależniony, więc nic się nie stanie jak znowu spróbuję*". Wpadasz prosto w pułapkę. Nie czekaj na objawienie, tylko zrozum, że jak zamkniesz przeglądarkę to koniec. Odłączyłeś małego potwora od tlenu. Nie ma takiej siły, która zabroni ci być wolnym, chyba że będziesz płakał i czekał na objawienie. Idź cieszyć się życiem i radź sobie z nim od samego początku. Objawienie przyjdzie samo.

Chapter 28

Ostatnia wizyta

Jeśli już ustaliłeś swój moment, czas na twoją ostatnią wizytę w haremie. Zanim to zrobisz, upewnij się, że

1. Jesteś pewien sukcesu,
2. Czujesz ekscytację i szczęście, że kończysz, a nie zagładę i smutek.

Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości – przeczytaj książkę jeszcze raz. Pamiętaj, nigdy nie zdecydowałeś się wpaść w tę pułapkę, która jest tak zaprojektowana, abyś nigdy z niej nie wyszedł. Żeby z niej uciec, musisz być pozytywny i mieć świadomość, że to będzie twoja ostatnia wizyta.

Pamiętaj, czytasz tę książkę tylko dlatego, że chcesz uciec. Więc podejmij tę decyzję teraz, przyrzekając sobie, że jak tylko zamkniesz prywatne okno przeglądarki, niezależnie od tego, czy będzie łatwo, czy trudno, nigdy już nie odwiedzisz swojego haremu. Może się martwisz, że już to postanawiałeś w przeszłości i nigdy nie wyszło albo że będziesz musiał przejść przez jakąś traumę. Nie bój się, najgorsze co może się zdarzyć to porażka, więc nie masz nic do stracenia, a wiele do zyskania. Przestań w ogóle myśleć o porażce, bo prawda jest taka, że rzucenie jest niesamowicie proste, a cały proces jest przyjemny. Tym razem korzystasz z pomocy Koniec z Porno! Wystarczą ci te dwie wytyczne:

1. Przyrzeknij to sobie i bądź poważny

2. Pooglądaj obrazki i klipy na swojej ulubionej stronie ze świadomością, jak desperacko ci ludzie próbują amplifikować szok, nowinki i bodźce swoich dóbr i zadaj sobie pytanie – gdzie w tym przyjemność?

3. Kiedy w końcu zamkniesz przeglądarkę, nie myśl „*Nigdy nie mogę już oglądać porno*" ani „*Nie mogę sobie pozwolić na kolejną wizytę*", myśl raczej z poczuciem ulgi i wolności: „*Czy to nie jest piękne? Jestem już wolny i nieuzależniony od pornografii! Nie muszę już nigdy odwiedzać tych obrzydliwych stron!*"

4. Uważaj, bo przez kilka dni w twoim brzuchu będzie siedział mały pornograficzny sabotażysta. Możesz sobie zdawać sprawę z potrzeby odbycia sesji. O małym potworze mówiliśmy jako o fizycznej potrzebie dopaminy. Mówiąc dokładniej, to nie jest do końca prawda, ale trzeba zrozumieć dlaczego. Z racji tego, że umiera on trzy tygodnie, eksużytkownicy myślą, że mały potwór będzie pragnął po ostatniej wizycie, więc będą musieli używać siły woli, żeby zgasić pragnienie. To nie prawda – ciało nie pragnie dopaminy z pornografii, tylko mózg.

Jeśli poczujesz, że masz ochotę spojrzeć przez następne kilka dni, twój mózg ma prosty wybór. Może zinterpretować to uczucie takim, jakim ono jest – niepewna pustka, która rozpoczyna się wraz z odwiedzeniem strony z pornografią, i napędzana każdą kolejną wizytą, co wywoła w tobie ulgę i szczęście, **HURA NIE JESTEM JUŻ UŻYTKOWNIKIEM!**

Albo może zacząć mieć ochotę na pornografię i cierpienie do końca życia. Pomyśl przez moment, nie byłoby to strasznie głupie? Mówić *nie chcę już oglądać pornografii*, a potem do końca życia twierdzić *chciałbym sobie pooglądać*? Tak robią ci, którzy rzucają przez siłę woli, więc nic dziwnego, że są tacy nieszczęśliwi. Idą przez życie tęskniąc za czymś, czego pragną nie mieć. Nic dziwnego, że tak wielu się poddaje, a ci, którzy odnieśli sukces, tak naprawdę nie są wolni.

> *„Wytwórz sobie taki obraz w głowie, bo może ci się on przydać przy pokonywaniu bodźców z zewnątrz. Zobacz siebie, siedzącego cicho, kiedy twój telefon dzwoni, ty ignorujesz alarm i nawet nie drgniesz. Mimo tego, że jesteś świadomy dzwonka, on już ci nie przeszkadza, on tobą nie rządzi. Zapamiętaj, że zewnętrzny sygnał niema na ciebie żadnego wpływu, nie ma mocy poruszenia ciebie. Kiedyś byłeś poddany i odpowiadałeś, ze względu na swój nawyk. Możesz, jeśli chcesz, wytworzyć nowy nawyk niereagowania.*
>
> *Zwróć też uwagę, że twój brak odpowiedzi to nie wysiłek, opór ani walka. To nie robienie niczego – relaks. Po prostu go olej, ignoruj i nie przejmuj się. Dzwoniący telefon to analogia do każdego zewnętrznego bodźca, któremu się poddajesz, a teraz postanawiasz przestać się poddawać".*
>
> — Maxwell Maltz, „*The New Psycho Cybernetics*", Rozdział 12

Tylko wątpliwości i oczekiwanie sprawiają, że tak trudno odstawić, więc **nigdy nie żałuj swojej decyzji**. Bo wiesz, że była poprawna. Jeśli masz jakieś wątpliwości, stawiasz się w sytuacji bez wyjścia. Nieszczęśliwy, bo nie możesz odpalić przeglądarki. Bez znaczenia, jaką strategię przyjąłeś, co chcesz osiągnąć, rzucając porno? Nieoglądanie? Nie! Wielu ludzi tak myśli i potem do końca życia czegoś im brakuje.

Jaka jest różnica między użytkownikiem a nieużywającym? Nieużywający nie mają potrzeby oglądania porno, nie czują głodu i nie muszą walczyć ze sobą, żeby tego nie robić. To właśnie chcesz osiągnąć, a to jest bardzo proste i w zasięgu ręki. Nie musisz czekać, aż głód przejdzie, żeby przestać używać. Kiedy wyłączysz swoją ostatnią sesję, to jest ten moment, kiedy stajesz się nieużywającym. I już jesteś szczęśliwy.

I takim pozostaniesz, jeśli:

1. Nie będziesz wątpił w swoją decyzję
2. Nie będziesz czekał, aż zostaniesz nieużywającym. Jeśli tak zrobisz, to będziesz czekał na nic, kreując strach
3. Nie będziesz próbował zapomnieć o pornografii albo czekać na moment oświecenia, co kreuje strach
4. Nie będziesz używał zamienników,
5. Zrozumiesz, że użytkownicy wymagają współczucia, a nie zazdrości.

Niezależnie czy masz dobry, czy zły dzień, nie zmieniaj swojego życia, bo rzuciłeś. Jeśli tak zrobisz, to rezygnujesz z czegoś, kiedy nie musisz tego robić. Pamiętaj, nie rezygnujesz z życia.

Niczego nie straciłeś. Wręcz przeciwnie, wyleczyłeś się z okropnej choroby i uciekłeś z przerażającego więzienia. I w trakcie, kiedy twoje zdrowie fizyczne i psychiczne się poprawia, wzloty będą wyższe, a upadki niższe, niż kiedy byłeś użytkownikiem. Gdy tylko pomyślisz o pornografii, pomyśl sobie:

HURA! PRZESTAŁEM UŻYWAĆ!

28.1 Ostatnie ostrzeżenie

Każdy użytkownik, który mógłby nigdy nie zacząć, skorzystałby z tej oferty. Dziesiątki tysięcy ludzi rzuciło nałóg, tylko po to, żeby po kilku latach uzależnić się od nowa. Wierzę, że ta książka pomoże ci odnaleźć drogę do prostego rzucenia pornografii. Ale ostrzegam – łatwo przyszło, łatwo poszło. Nie wpadnij w tę pułapkę!

Nie ważne na jak długo przestaniesz albo jak pewien jesteś swojej decyzji i tego, że nie masz już problemu, przyjmij zasadę, że już nigdy nie będziesz oglądał pornografii, bez względu na przyczynę. Oprzyj się aluzjom w mediach i pamiętaj, jak oni grają 'otwartych', kiedy wnoszą pornografię do mainstreamu. Nieświadomi faktu, że pornografia internetowa i masturbacja niszczą związki i dobre samopoczucie u większości mężczyzn i u niektórych kobiet.

Pamiętaj, że pierwsza wizyta i spojrzenie nic dla ciebie nie wniesie. Nie będzie symptomów odstawienia i będziesz się czuł okropnie. Ale w twojej głowie znowu pojawi się przyjemność zalania dopaminą, a głos z tyłu głowy będzie ci podpowiadał następną sesję. Wtedy masz opcję – albo być nieszczęśliwym przez moment, albo znowu przypiąć się do tego okropnego łańcucha.

Chapter 29

Informacje zwrotne

Wojnę toczę nie z użytkownikami, ale z producentami porno i robię to dla czystej przyjemności. Za każdym razem, gdy słyszę historię użytkownika, który uciekł z pułapki, czuję się niesamowicie dobrze. Niestety, często odczuwam też frustrację, wywołaną przez dwie kategorie użytkowników. Mimo ostrzeżeń podanych w poprzednim rozdziale ciągle zaskakuje mnie, ile ludzi z łatwością przestaje, a potem znowu się uzależnia i nie może przestać.

Jakbym znalazł kogoś w bagnie, zanurzonego po szyję. Pomagam im wyjść, oni są wdzięczni, a potem sześć miesięcy później znowu wskakują do bagna. Użytkownicy, którym łatwo przestać, łatwo też zacząć od nowa, a to jest problem. Dlatego, jak już się wydostaniesz, BŁAGAM, NIE POPEŁNIAJ TYCH SAMYCH BŁĘDÓW. Tym ludziom wydaje się, że są nadal uzależnieni i że brakuje im dopaminy. Prawda jest taka – gdy łatwo przestać, tracisz strach przed pornografią. Myślisz sobie wtedy „*Mogę sobie sprawić jedną sesję, a nawet jak się uzależnię, to będzie mi łatwo przestać*".

Obawiam się, że to tak nie działa. Łatwo jest rzucić porno, ale nie da się kontrolować uzależnienia. Najważniejszym jest nie używać pornografii w ogóle.

Inną kategorią ludzi, którzy mnie frustrują, są ci, którzy boją się przestać, a nawet jak spróbują, to sprawia im to ogromne problemy. Zgłaszają następujące trudności:

Strach przed porażką Nie ma nic złego w porażce, ale żeby nawet nie spróbować – to głupota. Spójrz na to w ten sposób, przed niczym się nie chowasz. Najgorsze co może się wydarzyć to porażka, więc skończysz w tym samym miejscu, w którym jesteś teraz. Pomyśl, jak świetnie będzie, gdy ci się uda. Jeśli nie spróbujesz, porażka jest gwarantowana.

Strach przed bólem i nieszczęściem Przestań się zamartwiać i po prostu pomyśl: co takiego strasznego się stanie, kiedy przestaniesz oglądać porno? Absolutnie nic. Straszne rzeczy staną się, jeśli będziesz nadal oglądał. Przeczytaj jeszcze raz o zakładzie Pascala. W każdym przypadku panikę powoduje dopamina, a ten problem niedługo zniknie. Największym plusem jest fakt, że niedługo pozbędziesz się tej przypadłości. Przestaniesz odczuwać strach. Czy naprawdę myślisz, że użytkownicy są gotowi na zaburzenia erekcji, słabe wyniki w łóżku i iluzoryczną przyjemność z pornografii? Jeśli zaczniesz panikować, oddychaj głęboko. A jeśli jesteś z innymi ludźmi, którzy ściągają cię w dół – odejdź na chwilę i schowaj się w pustym pomieszczeniu.

Jeśli masz ochotę płakać, to się nie wstydź. Płacz to naturalny sposób rozładowania napięcia. Płacz zawsze prowadzi do lepszego samopoczucia. Jedna z okropnych rzeczy, które wmawiamy młodym facetom, to fakt, że nie mogą płakać. Czasem walczą ze łzami i zgrzytają zębami. Uczymy się nie okazywać emocji, ale nie powinniśmy ich zamykać w środku. Krzycz i wkurz się. Kopnij w coś. Pomyśl o swoim problemie, jak o walce bokserskiej, której nie możesz przegrać. Nikt nie powstrzyma czasu, a z każdą minutą mały potwór jest bliżej śmierci. Ciesz się nieuniknionym zwycięstwem.

Niestosowanie instrukcji Niektórzy z użytkowników twierdzą, że Koniec z Porno nie działa. A potem opisują, jak nie tylko ignorują jedną z wytycznych, a wręcz wszystkie. Żeby rozjaśnić, rozpisałem je na końcu tego rozdziału.

Niezrozumienie instrukcji Główne problemy dzielą się na:

Nie umiem przestać myśleć o porno. Oczywiście że nie umiesz, a jeśli będziesz próbował, to wykreujesz w sobie strach, co prowadzi do nieszczęścia. To jest jak gdy próbujesz zasnąć – im

bardziej próbujesz tym jest trudnej. Nie ma znaczenia czy myślisz o pornografii 90% czasu, to sposób w jaki myślisz jest ważny. Jeśli w twojej głowie pojawia się *Kocham oglądać porno!* Albo *Kiedy w końcu się uwolnię?* to będziesz nieszczęśliwy. Jeśli pomyślisz (HURA! Jestem wolny!* To czeka cię tylko szczęście.

Kiedy umrze potwór pornografii? Zalanie dopaminą szybko się kończy, ale niemożliwym jest zbadać, kiedy skończy się twój głód po odstawieniu tej substancji. To puste, niepewne uczucie jest dokładnie takie samo jak zwykły głód, depresja albo stres. Pornografia tylko je intensyfikuje. Dlatego użytkownicy używający metody na siłę woli zawsze zastanawiają się czy już rzucili, nawet jeśli ciało przestaje czuć odstawienie dopaminy. Jeśli czujesz normalny głód, albo stres, mózg podpowiada im, że to jest dobry powód, żeby odbyć sesję. Chodzi o to, że nie musisz czekać aż głód przejdzie, bo jest on tak delikatny, że prawie go nie czujesz, odbierasz tylko lekki sygnał 'chcenia'. Kiedy wychodzisz od dentysty, nie czekasz aż przestanie boleć cię szczęka, tylko robisz dalej swoje. Nawet jeśli czujesz ból, to i tak jesteś szczęśliwy.

Nie czekaj aż symptomy odstawienia przejdą, bo wtedy kreujesz wątpliwości i zaczynasz się zastanawiać „*Ile to jeszcze będzie trwało? Czy to już to, przecież nie czuję żadnej zmiany?*" Strach to głód, więc czekanie aż życie będzie lepsze po rzuceniu jest wątpliwością. Głodu nie da się odczuć o ile się go boisz, a zmiany neurologiczne są tak powolne, że gdy będziesz ich szukał, nic nie znajdziesz, więc zaczniesz wątpić.

Mój moment objawienia jeszcze nie nadszedł. Jeśli będziesz na niego wyczekiwał, to znowu wpędzasz się w strach. Przestałem kiedyś używać na trzy tygodnie metodą na siłę woli. Rozmawiałem z przyjacielem, który mnie zapytał, jak sobie radzę. „*No, przeżyłem trzy tygodnie.*" On dopytał „*co masz na myśli, że przeżyłeś?*" A ja na to: „*Trzy tygodnie bez pornografii.*" On odpowiedział: „*No i co teraz? Będziesz tak przeżywał do końca dnia? Na co czekasz, już gotowe. Nie jesteś użytkownikiem.*"

Pomyślałem sobie: Ma rację skurczybyk, na co czekam? Niestety ze względu na brak zrozumienia pułapki, szybko wpadłem znowu, ale zapamiętałem rozmowę. Przestajesz używać, gdy zamkniesz przeglądarkę. Najważniejsze to się cieszyć tym faktem.

Ciągle mam ochotę na pornosy. No więc jesteś debilem. Jak możesz twierdzić, że chcesz rzucić, a potem mówić że chcesz pornografii? To sprzeczność. Skoro chcesz pornosów, to chcesz używać. Nie używający nie odwiedzają tych okropnych stron. Wiesz kim chcesz być, więc przestań się biczować.

Wypadłem z życia. Dlaczego? Wystarczy ze przestaniesz się zabijać i zaczniesz cieszyć się życiem. Nie musisz przestawać żyć. To tylko mały problem przez kilka dni. Twoje ciało odczuje delikatny dyskomfort wywołany brakiem dopaminy. Pamiętaj: na pewno nie jest gorzej niż było. Na to cierpiałeś przez całe życie, za każdym razem, gdy spałeś, byłeś na zakupach, w kościele albo w bibliotece. Nie przeszkadzało ci, gdy używałeś, a jeśli nie przestaniesz teraz – to będziesz cierpiał do końca życia. Pornografia i orgazm nie są specjalnymi okazjami, one ci je zabierają. Nawet jeśli twoje ciało pragnie tej dopaminy, jedzenie i wydarzenia społeczne są wspaniałe. Życie jest wspaniałe, idź na imprezę, nawet jak tańczą tam gołe baby. Pamiętaj, tobie niczego nie brakuje, to one mają problem. Każda z nich chciałaby być na twoim miejscu, gdyby tylko wiedziały gdzie jesteś. Ciesz się, gdy jesteś w centrum uwagi. Rzucenie pornografii to świetny temat do rozmów, mówienie o przyjemności, której inni nie doświadczają. Twoi przyjaciele i znajomi zobaczą, jak zmieniłeś się z nieśmiałej i zmęczonej osoby w szczęśliwą i wesołą. Życie będzie ci się podobało od samego początku i nie ma sensu zazdrościć podrywaczom, bo to oni powinni zazdrościć tobie.

Jestem nieszczęśliwy i poirytowany. Bo nie rozumiesz instrukcji. Zrozum której. Niektórzy wierzą i rozumieją wszystko, a nadal zaczynają od poczucia zagłady, tak jakby działo się coś okropnego. Nie tylko robisz to na co masz ochotę, ale też to co każdy inny użytkownik chce zrobić. Każda metoda rzucenia, prowadzi do pewnego podejścia, więc każda myśl o pornografii musi spotkać się z pewnym siebie **HURA! JESTEM WOLNY!** I skoro to jest twój cel, to po co czekać? Zacznij z tym podejściem i nigdy go nie trać, nie masz wyboru.

Miałem dobry tydzień/miesiąc/pół roku, ale znowu wpadłem. Pamiętaj, to strach jest głodem. Poddanie się głodowi, powoduje strach, co karmi małego potwora i przekonuje użytkownika, że nie ma drogi wyjścia z uzależnienia. W rzeczywistości pranie mózgu się nie zmieniło, ale dopamina leci już kiedy o tym myślisz. To jest krok do przodu, ale nadal nie słuchasz instrukcji. Zrozum której z poniższych i ciesz się wolnością.

29.1 Lista kontrolna

Jeśli zapamiętasz te instrukcje, nigdy nie poniesiesz porażki:

1. Przyrzeknij sobie, że nigdy, przenigdy nie wejdziesz do swojego haremu online, ani nie będziesz oglądał obrazków, ani grafik, ani niczego co zawiera nadnaturalne bodźce i trzymaj się swojego przyrzeczenia.

2. Zapamiętaj: z niczego nie rezygnujesz. To nie znaczy, że będzie ci lepiej poza cyklem PMO ani że w PMO jest jakaś przyjemność, mimo braku racjonalnego wytłumaczenia skąd ona się bierze. To znaczy, że w PMO nie ma ani przyjemności, ani podpory. To tylko iluzje, jak walenie głową w mur, żeby poczuć ulgę, gdy nie walisz.

3. Nie ma kogoś na zawsze uzależnionego od PMO. Jesteś jednym z setek milionów użytkowników, którzy wpadli w pułapkę. I jak miliony innych, którzy myśleli, że nie uciekną – ty też uciekłeś.

4. Za każdym razem, gdy spróbujesz przeciwstawić wady i zalety oglądania pornografii, dojdziesz do konkluzji, że trzeba natychmiast przestać. Nic tego nie zmieni. Zawsze tak było i zawsze tak będzie. Jak już podjąłeś słuszną decyzję, to nie torturuj się, wątpiąc w nią. Zakład Pascala idealnie odnosi się do cyklu PMO, nic nie tracisz, dużo zyskujesz i unikasz strat.

5. Nie próbuj nie myśleć o porno i nie martw się, że myślisz. Jak tylko myśl pojawi się w twojej głowie, czy dziś, czy jutro, czy za rok, pomyśl **HURA! NIE JESTEM UZALEŻNIONY!**

6. Nigdy nie używaj zamienników. Nie testuj się, trzymając laptopa w łóżku. Nie unikaj filmów i magazynów. Nie zmieniaj swojego stylu życia w żaden sposób, tylko dlatego, że przestałeś. Jeśli będziesz podążał za instrukcjami, szybko doświadczysz momentu objawienia, ale:

7. nie czekaj na ten moment. Po prostu żyj dalej, baw się dobrze i radź sobie z problemami. A już za nie długo oświecenie przyjdzie samo.

Chapter 30

Pomagaj innym!

Użytkownicy internetowej pornografii panikują, bo odczuwają to, jak pornografia jest odbierana społecznie przez kobiety i mężczyzn. Jej uzależniająca natura coraz częściej jest badana i coraz częściej zwraca się uwagę na rozróżnienie między tradycyjną pornografią a internetową pornografią. Łatwy i bezproblemowy dostęp jest alarmujący, nawet dla samych użytkowników Odczuwają oni, że ich wolność wypowiedzi i myśli jest zagrożona przez wiele czynników. Dziki zachód Internetu jest praktycznie niemożliwy do kontrolowania i nie da się nałożyć limitu wieku na nadnaturalne bodźce. Niestety, to się szybko nie skończy, ale tysiące ludzi przestaje korzystać, a co raz więcej uzależnionych świadomych jest zagrożeń uzależnienia od pornografii. Za każdym razem, gdy jedna osoba ucieknie, pozostali czują się jeszcze gorzej.

Każdy użytkownik instynktownie wie, że oglądanie pornografii jest śmieszne i wyniszczające, a spędzanie czasu przed dwuwymiarowymi pikselami, zalewanie głowy dopaminą i tworzenie ścieżek w mózgu jest gwarancją dysfunkcji seksualnych. Jeśli nadal nie wydaje ci się to śmieszne, to spróbuj pogadać z magazynem pornograficznym w centrum miasta i zapytaj, jaka jest różnica. Jest tylko jedna. Nie znajdziesz tam ani bliskości, ani intymności. Jeśli nie musisz kupować alkoholu i papierosów, za każdym razem, gdy wejdziesz do sklepu, na pewno możesz przestać odwiedzać swój harem. Nikt nie ma racjonalnych powodów, żeby oglądać porno, ale nie wydaje się to śmieszne, kiedy inni też to robią.

Użytkownicy ciągle kłamią o swoim nawyku, nie tylko badaczom, ale też bliskim i samym sobie. Muszą to robić, bo pranie mózgów jest konieczne, żeby nie stracić szacunku do samego siebie. Muszą usprawiedliwiać swój nawyk nie tylko sobie, ale również innym. Ciągle chwalą iluzję pornografii.

Kiedy użytkownik przestanie, używając metody na siłę woli, ciągle będzie czuł wybrakowanie i zacznie jęczeć. A to utwierdza innych w przekonaniu, że warto nadal używać. Jeśli eksużytkownik przestanie oglądać i się z tego cieszy, bo nie musi iść przez życie, wkopując się w dziurę, to nie musi się tłumaczyć. Pamiętaj, to strach trzyma głowę uzależnionego w piasku i wywołuje wątpliwości, gdy przerwie. Pomóż im, odsuwając ten strach. Powiedz im jakie to wspaniałe, nie żyć w więzieniu, jakie to świetne uczucie wstawać rano wyspanym i zdrowym, zamiast zmęczonym i wściekłym, jak to wspaniałe uwolnić się z niewoli, żeby cieszyć się życiem i zabić te czarne cienie. A najlepiej – zmuś ich do przeczytania tej książki.

Bardzo ważne jest, aby nie wyśmiewać użytkownika, który ma żonę, że niszczy swój związek albo że zdradza czy robi coś niemoralnego. Ludziom często się wydaje, że tacy są eksużytkownicy. Może jest w tym ziarno prawdy, ale wynika ono z metody na siłę woli. To dlatego, że taki eksużytkownik, mimo że czysty, to nadal wierzy w pranie mózgu i uważa, że z czegoś zrezygnował. Ci ludzie są wrażliwi, a ich naturalnym mechanizmem obrony jest atak na użytkownika.

To może podbudować jego ego, ale nie pomaga użytkownikowi. W ten sposób jest postawiony pod ścianą, gdzie czuje się jeszcze gorzej, a jego uzależnienie się zwiększa. Nawet jeśli konsensus medyczny się zmienia i rozumiemy już zagrożenia pornografii, to rzucenie wcale nie staje się łatwiejsze. Wręcz przeciwnie, jest trudnej. Większość użytkowników myśli, że musi przestać ze względu na zdrowie – to nie prawda.

Oczywiście, to jest ogromna część problemu, bo użytkownicy sabotują swoją męskość przez długie lata, ale to nie robi różnicy. Użytkownicy rzucają, bo społeczeństwo zaczyna dostrzegać pornografię jako to, czym jest: czyli uzależnieniem od narkotyku. Nasze podejście powoli się zmienia – wiele osób będzie zadawało pytania, jeśli siedzisz na laptopie w środku nocy.

Całkowity ban na pornografię w niektórych krajach albo brak dostępu do Internetu są klasycznymi przykładami dylematu podróżującego użytkownika. Zwykle zakładają, że ta sytuacja pomoże im ograniczyć spożycie. A rezultat jest taki, że zamiast jednego albo dwóch dni bez przyjemności, nie korzystają przez tydzień. Podczas

tego wymuszonego okresu abstynencji, nie tylko będą się czuli wybrakowani, czekając na swoją nagrodę, ich ciała też będą pragnąć. A następna wizyta w haremie jest wyjątkowo przyjemna.

Wymuszona abstynencja wcale nie zmniejsza spożycia, ponieważ użytkownik pozwala sobie na więcej przy pierwszej możliwości. To wszystko tylko umacnia przekonanie, że pornografia jest cenna i potrzebna im do życia. Ten proces ma najgorszy wpływ na młodych w okresie dojrzewania. Pozwalamy tym porywaczom wolności ekspresji, producentom porno by celowali prosto w nastolatków, żeby uzależnić ich od wczesnych lat. Wtedy, w tym najbardziej stresującym momencie ich życia, kiedy im wydaje się, że pornografia jest dobra i potrzebna, my odbieramy im narkotyk, by uchronić ich przed krzywdą, którą sobie sprawiają.

Wielu nie daje rady, co wpędza ich (nie z ich winy) w poczucie winy do końca życia.

Wielu udaje się rzucić i myślą „*Ok, dostosuję się, a jak to się skończy – to będę już zdrowy*". Potem przychodzi ból i strach przed poszukiwaniem pracy i innymi problemami, co prowadzi do haju wywołanego pierwszą pracą. Ból i strach się skończyły i zaczyna się poczucie bezpieczeństwa i stabilności, więc stare przyzwyczajenia wracają. Część prania mózgu ciągle zostaje i zanim zniknie zapach nowego laptopa służbowego, użytkownik stoi już na progu swojego haremu. Radość z tej okazji przyćmiewa poczucie obrzydzenia, a oni nie mają intencji uzależnić się od nowa, ale przecież jedno spojrzenie nie zaszkodzi… za późno! Już jesteś na łańcuchu.

Głód od czasu do czasu się pojawi i nawet jeśli nie uzależnisz się od razu, to depresja po wyrzucie dopaminy na pewno cię dopadnie. Śmieszne, że uzależnieni od heroiny to w świetle prawa przestępcy, a my chcemy im pomagać. Przyjmijmy to samo podejście do biednego użytkownika porno. Oni tego nie robią, bo chcą, oni to robią, bo myślą, że muszą. W przeciwieństwie do uzależnionych od heroiny często cierpią długimi latami. Zawsze mówimy, że szybka śmierć jest lepsza od powolnej, więc nie zazdrość użytkownikowi. **On zasługuje na twoje współczucie**.

Chapter 31

Porady dla nieużywających

31.1 Pomóż przyjacielowi przeczytać tę książkę!

Po pierwsze, przestudiuj to, co tu napisałem i spróbuj stanąć w butach uzależnionego. Nie zmuszaj go do czytania, wmawiając, że rujnuje sobie życie, igrając z ogniem. On już o tym wie, lepiej niż ty. Użytkownik nie ogląda porno dla przyjemności albo bo ma na to ochotę, on tylko tak mówi innym, żeby nie stracić szacunku u siebie i innych. Robi to, bo jest zależny od pornografii i bo wydaje mu się, że ma z tego relaks, pewność siebie i odwagę. Jest też przekonany o tym, że życie bez 'seksu' nie będzie przyjemne. Jeśli będziesz zmuszał użytkownika do rzucenia, to sprawisz, że poczuje się jak w potrzasku, przez co będzie potrzebował swojego haremu jeszcze bardziej. To zamieni go w 'ukrytego' użytkownika, a pornografia stanie się dla niego zakazanym owocem.

Zamiast tego, skup się na drugiej stronie medalu. Pokaż im przykład innych eksużytkowników (na blogach, forach, YourBrainOnPorn albo społeczności NoFap). Niech oni mu opowiedzą, jak sami myśleli, że są uzależnieni do końca życia i jak dobrze im bez tego uzależnienia. Kiedy tylko uwierzy, że może przestać, ich umysł się otworzy. Potem zacznij tłumaczyć iluzję kreowaną przez głód. Nie tylko zalewanie dopaminą nie przynosi pozytywnych skutków, ten proces niszczy pewność siebie i prowadzi do zmęczenia i poirytowania.

Wtedy sam zechce przeczytać tę książkę, oczekując stron wypełnionymi historiami o dysfunkcjach seksualnych i problemach z erekcją. Wytłumacz, że to podejście jest inne, a odniesienia do chorób są tylko minimalne.

Nie pozwól temu umrzeć w ciemności. Mów przyjaciołom, ale nie bądź dziwakiem. Jeśli będziesz próbował 'wygrać' debatę, tylko ich wyalienujesz, zwiększając ich strach.

31.2 Czy powinienem mówić bliskiej mi osobie?

Czy powinienem się przyznawać do mojego uzależnienia bliskiej osobie? Twoją intencją jest pomoc w rzuceniu. Mamy tutaj kilka problemów.

Jeśli już używałeś metody na siłę woli bez skutku i już poinformowałeś swojego partnera, powiedz im o nowym podejściu i pozwól, żeby sami rozumieli, o co chodzi, czytając książkę. W ten sposób będą w stanie pomóc i motywować podczas odstawienia i będą twoją ostoją, gdy mały potwór zaatakuje.

Jeśli dopiero teraz zdałeś sobie sprawę z istnienia pułapki pornografii i nie próbowałeś wcześniej rzucać, najpierw użyj Końca z Porno sam. Jak tłumaczyłem wcześniej będzie to bardzo przyjemne doświadczenie. Jeśli pojawią się trudności – powiedz im o tym i poproś o pomoc. Otwórz się przed swoim partnerem, a to wzmocni twój związek.

Ale jeśli ucieczka ci się podoba i nie masz z nią problemu, nie ma powodu się tym dzielić. Jeśli nie sprawiało to kłopotów w przeszłości – pozwól temu umrzeć. Ale przygotuj się na pytania – twój partner będzie się zastanawiał, dlaczego wyglądasz i czujesz się lepiej, oraz skąd nagle masz tyle ochoty na zabawę!

31.3 Mój partner rzuca pornografię

Pornografia jest wypaczonym niszczycielem związków i chociaż można rzucić z dnia na dzień, leczenie zajmuje trochę czasu. Wielu uzależnionych ze względu na strach i nieracjonalne przekonania wynikające z uzależnienia,

wyżywa się na swoich bliskich. Taka osoba może ci zacząć wmawiać, że coś z tobą nie w porządku, mogą się pojawić kłamstwa i manipulacje. To nie dotyczy wszystkich użytkowników, ale im dalej w las, tym częściej można się tego spodziewać. Więc te zachowania może i wynikają z uzależnienia od pornografii, ale i tak warto o nich wiedzieć i jeśli je rozpoznasz – pomyśl o wizycie u terapeuty specjalizującego się w uzależnieniach seksualnych.

Jeśli twój partner jest w okresie odstawienia, zakładaj, że cierpi, nawet jeśli tego nie widać. Nie próbuj tego minimalizować, powtarzając, że łatwo jest rzucić i że dadzą radę sami. Zamiast tego powtarzaj, że czujesz dumę, że lepiej wyglądają, jak przyjemniej z nimi jest i jak wasz związek się poprawił. Jest to szczególnie ważne, podczas gdy użytkownik próbuje przestać, bo euforia z próby będzie wzmacniana pozytywnym wsparciem, co jest bardzo pomocne. O takich rzeczach łatwo zapomnieć, więc chwal dalej.

Jeśli nie mówią o pornografii, może ci się wydawać, że sami zapomnieli i nie chcą, żeby ktoś o tym przypominał. Zwykle przy metodzie na siłę woli jest odwrotnie, bo eksużytkownik nie myśli o niczym innym. Więc nie bój się o tym rozmawiać i ciągle chwal. W razie czego eksużytkownik powie ci, że nie chce o tym rozmawiać.

Spróbuj ułatwić im życie podczas okresu odstawienia i pomyśl, co możesz zrobić, żeby umilić im dzień. To może być też trudny okres dla nie uzależnionych. Jeśli jeden członek grupy jest poirytowany, może to na tobie wyładować a to prowadzi do nieszczęścia. Więc spodziewaj się tego, jeśli eks-użytkownik jest poirytowany, to może wycelować w ciebie. Nie denerwuj się, bo to czas w którym potrzebują twojego wybaczenia i sympatii. Jeśli sam czujesz się zły, spróbuj tego nie okazywać.

Jednym z trików uzależnionych jest wkurzanie się o byle co, żeby usłyszeć „*Nie mogę już patrzeć jak tak się zachowujesz, do cholery jasnej ulżyj sobie!*" W ten sposób uzależniony nie jest winny i się nie poddaje, ktoś mu kazał się złamać. Jeśli ktoś się tak zachowuje, w żaden sposób nie zachęcaj go do porażki. Zamiast tego powiedz „*Jeśli pornografia czyni z ciebie taką osobę, to dzięki bogu, że niedługo będziesz wolny. Bardzo się cieszę, że postanowiłeś przestać*".

Pamiętaj, są dwie osoby, które leczą się na tej drodze wyjścia z uzależnienia. Kiedy twój partner rzuca pornografię, ty też musisz mieć swoje wsparcie i granice. Ten proces nie trwa jednego dnia, wymaga zaufania, komunikacji i wzajemnego wsparcia. Pisanie dziennika, rozwijanie pasji i terapia na pewno pomogą.

31.4 Nawrót choroby

Niech ten rozdział służy jako przestroga dla tych, którzy uciekają z pułapki. Osobiście nigdy nie miałem nawrotu, ale użyję doświadczeń z wywiadów z członkami społeczności oraz narzędzi z terapii behawioralnej żeby zilustrować problem.

Po pierwsze, nazywanie tego nawrotem nie jest produktywne. Co się wydarzyło, to potknięcie, które nakarmiło małego potwora, co znowu uruchamia wielkiego potwora prania mózgu. Użytkownicy po potknięciu zaczynają myśleć nieracjonalnie:

- „*Nigdy nie będę wolny*" - **Dramatyzowanie**
- „*Muszę być produktywnym, uczyć się i ćwiczyć każdego dnia*" - tzw. **'zmuszonanizm'**
- „*Dziś odbyłem sesję, więc po co mam czytać te książki i fora... moim celem było się nie masturbować, ale proszę bardzo, przegrałem i mam nawrót*" - **Niska odporność na stres**
- „*Moi przyjaciele, forumowicze i inni dali radę wytrzymać x dni, a ja nie mogę, więc to koniec, nie ma dla mnie szans. Wczoraj wszystko było ok, ale dziś już nie jest... spadam w odmęty*" - **Porównywanie się do innych**
- „*Nie powinienem mieć myśli o seksie*" - Społeczeństwo, rodzice albo sam użytkownik zainstalował w sobie **sztywne zasady** co do relacji seksualnych. Zapytaj się, czy biczowanie pomaga ci osiągnąć cel, a jeśli tak – to podoba ci się to?

Każdy użytkownik ma wyprany mózg na nieskończenie wiele sposobów. Znasz samego siebie lepiej niż ktokolwiek inny, więc wiesz, że porażka wynika z nieużywania instrukcji. Widziałeś wartość w pornografii, ale dlaczego?

Często zapominamy, że wyleczenie z prania mózgu zajmuje więcej czasu. To nie oznacza, że jest trudno. Jednak każdy biznes używa seksu do sprzedaży, a aktywna walka z praniem mózgu jest świadomym procesem (przynajmniej na początku), więc może zająć ci chwilę, zanim w pełni uklepiesz sobie wiedzę z tej książki. Więc zalecam przeczytać ją kilka razy (możesz nawet przeskoczyć prosto do rozdziałów, z którymi masz problem), a pranie mózgu zniknie w mgnieniu oka.

Częstym doświadczeniem religijnych użytkowników podczas ucieczki z pułapki jest chęć cierpienia jako forma zapłaty za grzechy. Rzucenie jest takie proste, więc czują się winni z tego powodu. Po co się sabotować i utrudniać sobie życie? Mały potwór jest szczwany.

Odsuń się od niego, on jest w twojej głowie od dawna, wciśnięty tam przez biznes pornograficzny. Wyobraź sobie łobuza, który wkurza się na placu zabaw. Co mu powiesz? Jeśli się poddasz, to tylko go upewnisz, że dobrze postępuje. Niektórzy po rzuceniu nadal poddają się łobuzowi, zwiększając pranie mózgu, ale ich idea pułapki się nie zmienia. Wstań z kolan, zrozum co poszło nie tak i ciesz się wolnością!

Nie jesteś swoim pragnieniem. Medytacja to praktyka wyłapywania myśli i można z niej wiele wynieść. Polecam medytację, która jest zgodna ze wszystkimi wierzeniami. Możesz walczyć sam ze sobą albo z małym potworem. Musisz kochać siebie i proces bezwarunkowo.

No i usuń z głowy porażkę. Oto sekcja książki „*Medytacje Uzależnionego od Porno*" autorstwa Gulliaco (link do niej znajduje się na końcu książki):

> Z racji tego, że pornografia nic nie wnosi do twojego życia i tylko cię rani, więc jest więc szaleństwem dalej z niej korzystać. Jakbyś pił wybielacz, proszę bardzo:
>
> **Na drodze do nie picia wybielacza**
>
> Dzień dobry! Tutaj kampania Stop Wybielaczowi! Organizujemy wyzwanie, w którym uczestnicy (Wybielaczonauci) przestają pić wybielacz na pewien czas. Nie ważne czy twoim celem jest wypróbowanie swoich sił, czy podjęcie pełnego wyzwania na miesiąc, czy może picie wybielacza sprawia problemy w twoim życiu i chcesz przestać na dłużej, znajdziesz tutaj wspierającą społeczność i dużo informacji o spożywaniu wybielacza.
>
> - „*Czasem pozwalam sobie na wypicie szklaneczki czy dwóch. Wiem, że ta 'jedna kropla' jest kłamstwem, ale nie wydaje mi się, żeby to szkodziło. Przecież to nie anuluje tych wszystkich dni, kiedy nie piłem.*"
> - „*Nie mam problemu z piciem wybielacza, mogę przestać kiedy chcę. Ale czasem, kiedy idę ulicą i widzę, jak ktoś pije wodę, wiecie, ze szklanki, to sobie wyobrażam że w tej szklance jest wybielacz. No i wtedy nachodzi mnie ochota, więc chwilę dyskutuję sam ze sobą czy to zrobić czy nie, no i wieczorem jednak się decyduję na strzelenie jednego głębszego.*"
> - „*Słuchaj, czasem jak jestem sam w kuchni to widzę te wszystkie szklanki, więc trochę się nakręcam otwierając butelkę z wybielaczem, wącham sobie go i…. znowu muszę zaczynać od początku. Czuję się zdesperowany, bo chcę przestać, ale nie wiem czy to w ogóle możliwe.*"
> - „*Nie da się przestać pić wybielacza. Co mogę powiedzieć, nie pozbędę się ust. Jak mam przestać, skoro zawsze będę miał gardło, które przypomina mi o połykaniu świeżego wybielacza?*"
> - „*Stary, szło mi tak dobrze, 19 dni bez ani jednej kropli. Ale trzeba się uczyć na błędach! Wiem czego muszę unikać. Nie mogę patrzeć na detergenty w supermarkecie. Spróbuję wytrzymać miesiąc! Czas na reset, trzymajcie kciuki!*"
>
> Jeśli czujesz ciśnienie – wyluzuj stary! Pamiętaj, co mówi książka:
>
> „*Wybielacz ciężko rzucić, bo boimy się braku przyjemności i podpory, którą nam daje. Strachu, że pewne sytuacje nigdy nie będą takie same. Innymi słowy, to pranie mózgu wmawia nam, że kupowanie wybielacza i picie go jest konieczne dla każdego człowieka. Co więcej, to wbudowane przekonanie, że czegoś sobie odmawiamy, wytwarzając pustkę. Zapamiętaj dokładnie: Wybielacz nie wypełnia pustki, on ją tworzy!*"
>
> I ja mówię: „*Wyobraź sobie, że musisz oglądać, jak ktoś pije wybielacz przez pięć minut. Przypomnij sobie jedną z marek albo zapachów które tak kochałeś. Może jakiś dźwięk albo inny detal. Wybielacz jest przed tobą, a ty nie możesz zamknąć oczu ani się odwrócić, bo ten wybielacz jest w twojej głowie, wspomnienie nagrane w tobie.*
>
> *Czujesz głód? Czy czujesz cokolwiek na języku albo zmianę w tym jak oddychasz? Jakie emocje pamiętasz? Zidentyfikuj je, bo wybielacz chce je zaburzyć, pomieszać i zwrócić twoją uwagę, żeby cię złapać.*"

Pisząc to, nie próbuję odrzucić tego co czujesz, a już na pewno nie mówię „haha ja mądry ty głupi", ale chcę ci pokazać perspektywę, żebyś zrozumiał jak niesamowicie łatwo walczyć z tym uzależnieniem. Oglądanie pornografii to nie włącznik do światła, gdzie możesz powiedzieć „o, jest sytuacja X, to mogę oglądać." Fantazje! Kłamstwa! Jak często pozwalasz sobie na szklaneczkę wybielacza? Nigdy? Czemu? Bo to okropne, dlatego! Jak masz uciec od uzależnienia, jeśli nie rozumiesz, że PMO jest dla ciebie okropne?

31.5 Co z masturbacją i orgazmem?

Ludzie walą konia od wieków. To pornografia jest problemem.

Nadal można się uzależnić od MO (masturbacji i orgazmu), z tych samych powodów co przy pornografii, na przykład z potrzeby orgazmu, złego podejścia, eskalacji, zmuszania się do seksu i z czystej potrzeby szukania przyjemności.

Jest bardzo prawdopodobne, że pornografia i masturbacja są głęboko złączone w twojej głowie. Dla wielu użytkowników nawrót następuje po masturbacji do fantazji wywołanych myśleniem o pornografii. W miarę jak twój mózg się prostuje, to zauważysz, że to pranie mózgu powoli odchodzi, ale lepiej zrobić sobie przerwę od masturbacji i orgazmu na jakiś czas.

Powinieneś też szukać normalnego seksu, żeby przyśpieszyć problem leczenia.

To nie jest instrukcja, ale zastanów się. Raportowane zalety z retencji nasienia są bardzo duże. Skupienie, energia, brak zamglenia w głowie i większa pewność siebie, plus wiele innych. Z osobistego doświadczenia powiem, że różnica jest i zależy od tego w co tą energię obrócisz.

To spekulacje, nie potwierdzone wiedzą naukową, ale zalety wynikają z:

- Po orgazmie, twój mózg wytwarza prolaktynę, która ogranicza produkcję dopaminy
- Powstrzymywanie zalewów dopaminy, pozwala na większe wchłanianie podczas życia codziennego.
- Nasienie jest wchłaniane do krwiobiegu po około 78 dniach i jest bardzo pożywne.
- Przeistoczenie energii seksualnej w inne produktywne nawyki dodaje im skuteczności

Możesz nawet chcieć seksu bez orgazmu, co jak już wspominałem jest wspaniałym doświadczeniem. Możesz to ćwiczyć rozwijając swój mięsień Kegla. Najlepiej ćwiczyć go zatrzymując mocz w trakcie mikcji. Rozłączenie tantrycznych i rozrodczych aspektów seksu jest jednym z wielu bonusów ucieczki z cyklu PMO (moje partnerki też były zadowolone!).

31.6 Odchylenia od porad

Ta sekcja jest nowa i piszę ją niechętnie; ale muszę o tym wspomnieć.

Niektórzy czytający Koniec z Porno nie mają ochoty oglądać pornografii tak bardzo, że nie chcą użyć po raz ostatni. To jest ok, ale nie zapominaj o sile, jaką niesie z sobą ostatnia sesja. Świadome przeglądanie i zrozumienie cyklu PMO może być bardzo skuteczne. Osobiście było dla mnie bardzo pomocne i cieszyłem się, myjąc ręce po skończeniu. Czułem ulgę, bo wiedziałem, że to ostatni raz. No ale, ty możesz być inny.

Jeśli jesteś już wolny i usuwałeś tylko pranie mózgu, to nie ma potrzeby karmić małego potwora, bo tylko będzie cię męczył. Po prostu ciesz się wolnością!

31.7 Pomóż zakończyć ten skandal

Darmowa internetowa pornografia jest jednym z zagrożeń wolnego społeczeństwa, które opiera się na wolności osobistej obywateli. Podstawa cywilizacji – i przyczyna zaawansowania ludzkości – to nasza umiejętność komunikacji, przekazywania wiedzy i doświadczeń, nie tylko między sobą, ale również dla kolejnych pokoleń. Nawet zwierzęta ostrzegają swoje młode przed niebezpieczeństwami.

Producenci porno nie działają w dobre wierze, myśląc, że pomagają ludzkości, szczególnie teraz, gdy uzależnienie od pornografii jest tak szeroko badane. Może kiedyś ludzie wierzyli, że pornografia pomaga w uczeniu intymności, ale teraz wiadomo, że to nie prawda. Żaden z portali nie próbuje uczyć. Jedyne co chowają to ekstremalnie szokujące materiały, które użytkownicy wrzucali na te strony.

Hipokryzja jest ogromna, bo społeczeństwo walczy z napastowaniem i uprzedmiotowianiem ludzkiego ciała. W porównaniu do internetowego porno te problemy to pryszcze. Co roku, coraz więcej ludzi jest uzależnionych. Spędzają oni godziny z iluzorycznymi pikselowymi ludźmi, niszcząc swoje zdrowie, męskość, energię i czas. Pornografia to zabójca związków, tysiące żyć jest dewastowane każdego roku przez to uzależnienie. Pornografia nie jest reklamowana, bo nie musi być reklamowana, to nasze biologiczne potrzeby nas do niej prowadzą. A pod drzwiami do haremu leżą próbki jak u dilera. Dziś portale pornograficzne zachęcają do wrzucania własnych treści.

Cwane strony pornograficzne wstawiają ostrzeżenia 18+, żeby odstraszyć dzieci, a niektóre z nich nie robią nawet tego. Internetowa pornografia ma wpływ na wszystkich, niezależnie od wieku. Ich podejście jest następujące: „*Ostrzegliśmy cię przed niebezpieczeństwem, więc to twój wybór*". Czy w jakikolwiek sposób potwierdzają wiek? Nie, bo to zniechęca potencjalnych klientów. A jeśli tylko wystąpią jakieś prawne ograniczenia – wystarczy zmienić kraj działalności. A może zapłacą komuś, żeby opisał, jak prohibicja prowadzi do nielegalnego handlu i mafii? Oczywiście z pominięciem pytania, dlaczego uchylenie prohibicji wcale nie zmniejszyło ofiar alkoholu i jak to się stało, że policja nie powstrzymała działań mafii.

Możemy zmienić podejście, edukując młodzież. Skoro potrafią nie palić i nie pić, to mogą ignorować też pornografię. Widzimy już zmiany w społeczeństwie, które prowadzą do 'No Nut November' albo memów o 'spermiarzach', które wchodzą do mainstreamu. Użytkownik nie ma wyboru tak jak uzależniony od heroiny. Użytkownicy nie postanawiają się uzależnić, są zwabieni do pułapki. Jeśli byłaby taka możliwość, jedynymi uzależnionymi jutro zostaliby młodzi, którzy dopiero zaczynają, bo wierzą, że mogą w każdej chwili przestać.

I o co chodzi z tymi podwójnymi standardami? Dlaczego odbieramy uzależnionych od heroiny jako przestępców, jednak po zarejestrowaniu jako uzależniony, ci ludzie mają dostęp do metadonu i leczenia, żeby łatwiej im było rzucić? Spróbuj się zarejestrować jako uzależniony od pornografii. Idź do doktora, a usłyszysz „spróbuj ograniczyć, rób to rzadziej" , a przecież wiemy, że to nie działa. W najlepszym wypadku dostaniesz leki, żebyś nie miał 'depresji'. Najgorsza porada jaką można usłyszeć to – znajdź sobie partnera. Kurwa serio? Czy oni nie rozumieją, że pornografia jest lepsza od prawdziwego seksu i korzysta się z niej za plecami partnera?

Straszenie konsekwencjami też nie działa i utrudnia rzucanie. Jedynym efektem jest zastraszenie użytkownika, co sprawia, że czuje on potrzebę oglądania więcej. Na nastolatków tez to nie działa – oni wiedzą, że pornografia niszczy ich libido, ale myślą, że raz na jakiś czas nie zaszkodzi. A z racji tego, że uzależnienie jest tak powszechne, prędzej czy później nastolatek – albo ze względu na presję z zewnątrz, albo na ciekawość – i tak spróbuje. A później wiadomo co się stanie – eskalujące klipy prowadzą do uzależnienia.

Więc dlaczego pozwalamy, by to nadal trwało? Dlaczego władze państwowe nie organizują kampanii? Dlaczego nie mówi się, że pornografia jest narkotykiem i trucizną, że nie relaksuje i nie pomaga na pewność siebie, ale niszczy nerwy. Że wystarczy raz spojrzeć, żeby się uzależnić? Dlaczego nie mogą wprowadzić wymogu sprawdzenia wieku poprzez dowód osobisty? Mindgeek, firma matka wielu korporacji pornograficznych, próbuje oszukiwać stosując swoje własne metody weryfikacji wieku – nie pozwól na to! W książce H.G. Wellsa, Wehikuł czasu, przeczytamy o mężczyźnie, który wpada do rzeki. Jego towarzysze siedzą biernie na brzegu jak bydło, ignorując jego desperackie krzyki. Nieludzkie i odrzucające, tak samo jak obojętność społeczeństwa na zagrożenia pornografii.

Czuć powiew zmian. Kula śniegu zaczyna toczyć się w dół, a ja mam nadzieję, że ta książka pomoże zmienić ją w lawinę. Też możesz pomóc, roznosząc nowinę.

Prosta sprawa. Jeśli widzisz kogoś, kto próbuje rzucić albo ma problem z pornografią – nakieruj go na tę metodę. Prawdziwym wyzwaniem jest zmiana narracji wokół pornografii. Jeśli zobaczysz pornografię online albo doświadczysz normalizacji tego zjawiska, proszę – z szacunkiem wytłumacz problem i pomóż ludziom się uwolnić.

Może się trafić negatywna reakcja. Ale spodziewaj się wiadomości od wdzięcznych ludzi, dziękujących ci za pomoc w ucieczce z niewoli.

31.8 Ostatnie ostrzeżenie

Ciesz się resztą życia jako szczęśliwy nieużywający. Żeby tak było, pamiętaj o tych wytycznych:

1. Zapisz sobie tę książkę i odnoś się do niej, jeśli potrzebujesz.
2. Jeśli kiedyś zaczniesz zazdrościć użytkownikowi – pamiętaj, to on zazdrości tobie. Tobie niczego nie brakuje, to on ma problem.
3. Pamiętaj, używanie porno nie było przyjemne. Dlatego rzuciłeś. Teraz jesteś szczęśliwy.
4. Nie ma czegoś takiego jak jedno spojrzenie!
5. Nigdy nie czuj wątpliwości. Wiesz, że nieoglądanie pornografii jest najlepszym wyborem.
6. Jeśli masz jakieś trudności, znajdź terapeutę, który zna się na pornografii. W Internecie jest na ten temat dużo informacji.

Chapter 32

Instrukcje

1. Stosuj się do instrukcji
2. Miej otwarty umysł
3. Rozpocznij od uczucia ulgi
4. Ignoruj porady i wpływ, który kłóci się z Koniec z Porno
5. Oprzyj się pokusie chwilowej przyjemności
6. Zapamiętaj dokładnie: pornografia nie jest przyjemna i nie jest podporą, a ty z niczego nie rezygnujesz. Nie ma nic, z czego rezygnujesz, więc niczego ci nie brakuje.
7. Nie czekaj, rzuć już teraz!
8. Podejmij decyzję, żeby nigdy więcej nie oglądać i nigdy się nad nią nie zastanawiaj.
9. Nie ma czegoś takiego jak jedno spojrzenie.
10. Nigdy więcej nie oglądaj pornografii.

32.1 Afirmacje

- Jestem wolny od pornografii
- Łatwo nie myśleć o pornografii
- Do widzenia myśli, do widzenia pragnienia. Koniec głodu.
- Skupiam się na podświadomości, żeby pokonać uzależnienie
- Pornografia okrada mnie z czasu, energii i żywotności
- Pokonanie pornografii jest łatwiejsze każdego dnia
- Cieszę się moim życiem bez pornografii, które jest silne, szczęśliwe i przyjemne.
- Kiedy myślę o tym jak długo jestem wolny, czuję dumę i szczęście.
- Kiedy widzę innych uzależnionych, motywuję się do zerwania łańcucha
- Cała ta energia leczy moje ciało i umysł. Dzięki temu mogę być bardziej produktywny i nie bać się wyzwania podjęcia moich celów.
- Mój mózg wraca do zdrowia, bo nie robię tego, co robiłem kiedyś.
- Cała ta siła pomaga mi radzić sobie ze stresami życia codziennego.
- Jestem wolny! Nie jestem niewolnikiem!

Chapter 33

Koniec książki

Siema stary, tutaj autor. Po pierwsze, dziękuję ci bardzo za przeczytanie tej książki.

Wolność jest wspaniała, cnie? Pierwszy autor tej książki zmienił moje życie i od tego czasu wszystko jest łatwiejsze. Chciałbym podkreślić zajebistość Allena Carra, który pomógł niezliczonym osobom uciec od uzależnienia.

I trochę hiper komunikacji, jakby coś jeszcze nie było jasne: Rzuciłem porno i co teraz? Kąkuter zły, wyjdź na zewnątrz. Pogadaj z ludźmi w prawdziwym życiu, a nie z obcymi w necie > discord, wykop i gry komputerowe sprawiają, że jesteś samotny, bo niszczą twoje umiejętności społeczne i niszczą ci receptory dopaminy. Znajdź ciekawsze rzeczy niż porno, zmieniaj świat i nie narzekaj – dużo osiągniesz, szczególnie jeśli nie będziesz sam! Kiedy jakaś rewolucja zaczęła się od góry? Zmiany zaczynają się od ciebie! Informuj ludzi na poziomie lokalnym. Inne pułapki: nikotyna, alkohol (tak, grube pranie mózgu, zero zalet), kofeina, social media i technologia. Przestań być tiktokowym zoomerem gejmerem w majnkrafta i zacznij coś robić. Spędzaj czas z ludźmi, których kochasz. Musisz znaleźć sobie cel, paliwo i dedykację. Medytuj, podnoś ciężary, bądź otwarty w związkach i ogranicz konsumpcjonizm.

Koniec z Porno jest dalekie od ideału i pracuję nad przepisaniem metody od nowa. Będzie świetnie, jeśli wiedza będzie przejrzysta i łatwa do zrozumienia, a ty zupełnie uwolnisz się od pornografii. Mam zamiar połączyć terapię poznawczo behawioralną z książkami o uzależnieniach oraz informacjami ze społeczności, żeby stworzyć jasny i zrozumiały poradnik, napisany prostym językiem. Chcę, żeby osoba, która nie ma pojęcia o szkodliwości porno przeczytała taką książkę i została wyleczona za pierwszym razem. Jestem zajęty innymi projektami (na przykład książką o uzależnieniu od komputera), ale spokojnie, na pewno wrócę do tego tematu.

33.1 Jak mogę pomóc Koniec z Porno

Z tej strony tłumacz.

Za tłumaczenie tej książki zabrałem się na początku 2022 roku, po kolejnej nieudanej próbie rzucenia pornografii. Nie wiem co będzie dalej, ale jestem przekonany, że już nigdy nie odpalę porno, bo wiem już, o co chodzi i jak to działa.

Nie wiem też czego się spodziewać i jak zabrać się do promocji tej książki. Będę robił wszystko, co w mojej mocy, aby rozesłać ten poradnik moim znajomym, terapeutom leczącym uzależnienia, na grupy AN i AA oraz obcym ludziom na Twitterze i innych forach internetowych, gdzie spermiarstwo jest dziś ogromnym problemem. W ramach rozwoju mojej działalności będę tu dopisywał więcej informacji, ale mogę wam dziś powiedzieć, że ostatecznym celem jest walka o całkowity ban na treści pornograficzne w kraju.

Jeśli ta książka trafiła w twoje ręce i ją przeczytałeś, i chcesz się podzielić swoimi doświadczeniami, nie bój się napisać maila na metodakonieczporno@gmail.com albo na Twitterze

1. Przyjmę twoje uwagi, poprawki i przede wszystkim historie o twoim uzależnieniu, i o tym, jak z niego wyszedłeś. Za twoją zgodą udostępnię twoje świadectwo, żeby zarazić innych życiem w trzeźwości.

Książka jest całkowicie darmowa i dostępna dla każdego. Jeśli znasz ludzi uzależnionych – nie wstydź się im podesłać tej metody. Już wiesz jak dobrze być wolnym i na pewno chcesz informować o tym innych.

Na koniec jeszcze kilka porad od autora.

33.2 I co dalej?

Prawdą jest, że nie musisz zmieniać swojego życia, tylko dlatego, że przestałeś oglądać pornografię. Ale wolność od uzależnienia pomoże ci budować życie, o którym nawet nie śniłeś.

Aktualnie piszę książkę o leczeniu uzależnienia od komputera poprzez samorozwój. Piszę ją sam i będzie zupełnie inna od Koniec z Porno. W międzyczasie oto lista rzeczy, które pomogły mi po rzuceniu.

33.2.1 Pozostałe pułapki

Rzeczy, które tu wypiszę, też są uzależniające, więc jeśli Koniec z Porno ci pomogło, proszę, wesprzyj autorów tych książek:

Nikotyna

Oryginalna metoda EasyWay dotyczyła papierosów, a następnie e-papierosów. Nikotyna jest jedną z najbardziej uzależniających substancji, które znamy. Jeśli jej używasz, możesz zastosować tą samą metodę, którą opisałem tutaj, ale jeśli możesz, proszę wesprzyj EasyWay kupując ich książki. Zyski są przeznaczane na leczenie uzależnionych!

Alkohol

Wszyscy, których znam, razem ze mną, uznałby mnie za osobę pijącą alkohol okazjonalnie.

Nigdy nie miałem problemu z alkoholem, ale w 2020 postanowiłem rzucić zupełnie, na rok, mówiąc Będzie jeszcze czas na picie, więc czemu teraz się nie ogarnąć na jakiś czas? Podczas rozmowy z przyjacielem o Koniec z Porno, on polecił mi Kick the drink… easily! Autorstwa Jasona Vale (który pracował z Allenem Carrem), która mu pomogła z jego problemem alkoholowym. Zdecydowałem się ją przeczytać, żeby pomóc przyjacielowi z problemem.

Tak jak Koniec z Porno, Kick the drink nie wytwarza żadnego ciśnienia, a ja rozpocząłem czytać przekonany, że nadal od czasu do czasu pozwolę sobie na drinka. Gdy skończyłem, zrozumiałem, że już nigdy się nie napiję i jestem z tego dumny. Podsumuję krótko treść zawartą w książce:

Odstawienie alkoholu trwa 10 dni, które przedłuża się, bo większość z nas pije co weekend. I tak jak nie ma uzależnionego od porno – są tylko różne stopnie uzależnienia – to samo dotyczy alkoholu. Przyznanie, że nie masz kontroli generuje strach, co prowadzi do łatki alkoholika, więc ignorujesz problem.

Po rzuceniu, nagle sytuacje społeczne stały się dużo przyjemniejsze. Mamy w głowie ideę, że bycie pijanym jest przyjemne, ale jak tylko usuniesz pranie mózgu, szybko zrozumiesz, że tak nie jest. To depresyjna trucizna, która ogranicza cię fizycznie i psychicznie. Nie jesteś sobą, jesteś ogłupiony i wyzbywasz się zahamowań. Nie rozładowujesz stresu, nie relaksujesz się, nie rozmawia ci się łatwiej i nie masz więcej odwagi. Ucieczka oznacza koniec z kacem, więcej pieniędzy i w końcu nie będziesz się musiał zastanawiać czy czegoś nie palnąłeś.

Alkohol to trik, który działa na ludzi od bardzo dawna i czas zmienić narrację. Zastanów się ilu ludzi zrujnowało sobie życie przez alkohol? Bijatyki, jazda po alkoholu, problemy w związkach i wiele, wiele więcej. Jeśli chcesz coś wyciągnąć z tego rozdziału – przeczytaj tę książkę.

Kofeina

Pułapka dokładnie taka sama jak pornografia. To stymulant, więc przez tydzień czujesz działanie, a potem czujesz tylko głód. Poczujesz się lepiej, obiecuję.

Media społecznościowe

Media społecznościowe są jak automaty do gier. Jesteś ciągle bombardowany informacjami, więc nie umiesz się skoncentrować, radzić sobie ze stresem i regulować swojego samopoczucia. Co gorsze, twoje poczucie własnej wartości stawiane jest w arbitralnym systemie wartości. Jaką emocję czujesz czytając ten akapit? Strach?

Jak każdy użytkownik social mediów jesteś w pułapce uzależnienia. Czy kiedyś sam zdecydowałeś, że potrzebujesz tych mediów? Że będą one w twoim życiu do końca i będą powodowały uczucia niepewności i paniki, kiedy nie masz do nich dostępu?

Tak jest, nie jesteśmy zbudowani do ciągłych nowinek. To chemiczne uzależnienie i jest milion lepszych rzeczy, które możesz zrobić ze swoim czasem. Pamiętaj, co możesz osiągnąć, jeśli skupisz uwagę – zawalczysz o problemy takie jak środowisko czy edukacja seksualna. Nie narzekaj, bądź aktywny i pytaj, jak możesz ulepszyć świat. Zmiana zaczyna się od ciebie.

Przeczytaj – *Smart Phone, Dumb Phone*, John Dicey, *Ten Arguments for Deleting your Social Media Right Now*, oraz *Exiting Modernity*, Meta-Nomad.

33.2.2 Pozytywne zmiany

Wolność od pornografii doprowadzi do pytań o naturę związków. Jeśli masz problem z randkowaniem, a nawet jeśli nie masz – bardzo polecam *Models*, autorstwa Marka Mansona, który pisze o wrażliwości i wzajemnym rozumieniu w związkach. Cieszę się też, że nie wpadłem w pułapkę nauki podrywu i incelizmu, bo to niezdrowe. Nawet nie musisz z tym handlować.

Medytacja

Już wciskałem medytację, ale definitywnie polecam żebyś spróbował. To nie jest religijne i ważnym jest by rozróżnić medytację – czyli zauważanie myśli – od praktyk buddyjskich. Polecam aplikację Waking Up, która jest płatna, ale bardzo pomocna.

Sen

„*Why we sleep*" to świetna książka, dobrze zgadłeś, o spaniu. Bardzo polecam. Wiesz, że najlepszym sposobem na zmęczenie po długim locie samolotem jest post i minimalne spożycie wody 16 godzin przed pobudką? Można to zastosować w innych przypadkach – jeśli rozwaliłeś sobie rytm dobowy, na przykład oglądając porno całą noc, to również ci pomoże.

Ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia fizyczne mają bardzo wiele zalet dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Ja czytam książkę *The Leangains Method*, autorstwa Martina Berkhana. Dla każdego i w każdym wieku, podnoszenie ciężarów jest najlepszym sposobem na zdrowie. Nawet jeśli nie masz dostępu do siłowni, możesz uprawiać kalistenikę.

Anty-konsumpcjonizm

Mój ulubiony tekst na ten temat to *Exiting Modernity*, autorstwa Meta Nomad. Krytykuje on wiele założeń, które przyjmujemy w nowoczesnym życiu i podpowiada jak uciec. To tylko 30 stron, ale uważaj – to dość ciężki dokument, który cię oświeci, jeśli mu na to pozwolisz *Zbyt późno to nie wiek ani czas. Zbyt późno jest, gdy zmęczenie sprawia że się poddajesz i zapominasz siebie, cały potencjał człowieka rozpuszczony w nicość. - Meta Nomad*. Koniec końców to wszystko to tylko sugestie. Co chcesz osiągnąć? Jesteś wolny od pornografii i możesz użyć tego cudu jak tylko ci się podoba.

33.3 Dziękuję!

Po raz kolejny – dziękuję ci za przeczytanie tej książki. Mam nadzieję, że ci pomoże i jest to dla mnie bardzo ważne. W tej chwili neurony w twoim mózgu łączą się w unikatowy sposób i ważnym jest żebyś to utrzymał. Czytaj tak długo jak potrzebujesz. Wiele osób zapomina, że usunięcie prania mózgu – przynajmniej na początku – jest świadomym procesem, więc nawrót pojawia się, gdy zapomnisz lekcji. Przyrzeknij sobie, że już nigdy nie będziesz oglądał pornografii, niezależnie co się stanie. Nie ma gwarancji, że ta książka zadziała dwa razy, jednak wielu pomogła. Dużo łatwiej utrzymać ten sposób myślenia niż go złamać i potem do niego wracać.

Pornografia jest tak wielkim potworem, że nie da się jej kontrolować. Odpowiedź społeczna jest powolna. Ale ty bądź optymistą, bo każda osoba, która ucieka, napędza kulę śnieżną.

Przypominam jeszcze raz, możesz się ze mną skontaktować przez metodakonieczporno@gmail.com, albo na twitterze - 1.

Jeśli masz problem z lekcjami zawartymi w tej książce, zapytaj innych, którzy użyli tej metody. Liczę na to, że wytworzymy społeczność, w której będzie można szukać wsparcia.

Pozdrawiam serdecznie,

Fraser Patterson i Żaba z Brązu

Zasoby

Medytacje Uzależnionego od Porno - Guillaco

Lista kontrolna stwierdzeń EasyPeasy - SWATxKATS

9-minutowa Medytacja - Sam Harris

Kurs Medytacji Waking Up - Sam Harris

Wyjście z Nowoczesności - Meta Nomad // (pdf)

List, który wysyłam do szkół

Wolność na Zawsze (PMO Hacknotes)

Dlaczego masz nawroty - u/Different_Guide_5205

Przeciwdziałanie Strachowi - u/Different_Guide_5205

Stwierdzenia radzenia sobie REBT

- „*Mogę przestać stosować PMO, nawet jeśli wydaje się to 'trudne'. To nie jest zbyt trudne, a niezależnie od tego, ile wysiłku to wymaga, warto!*"
- „*Jeśli będę ignorować i nigdy nie ulegać silnym pragnieniom PMO, coraz łatwiej będzie mi się im opierać.*"
- „*Mogę w pełni i bezwarunkowo zaakceptować siebie — tak, nawet ze wszystkimi moimi wadami i niedoskonałościami.*"
- „*PMO wydaje się szybko 'leczyć' moje problemy, ale w rzeczywistości je pogarsza.*"
- „*Czasami bardzo chciałbym utopić swoje problemy w PMO, ale to nigdy nie jest powód, by to robić.*"
- „*To bardzo niewygodne, gdy nie dostaję tego, czego naprawdę chcę. Ale to nie jest straszne ani okropne, chyba że wybiorę wiarę w to, a ja wybieram wiarę w coś bardziej realistycznego i pomocnego.*"
- „*Nigdy nie polubię niesprawiedliwego traktowania, ale mogę to znieść i być może planować, jak to powstrzymać.*"
- „*Nieważne, ile razy poniosę porażkę w tym ważnym dążeniu, moja porażka nigdy nie czyni mnie niekompetentnym łajdakiem. To tylko czyni mnie osobą, która mogła działać niekompetentnie w tym momencie.*"
- „*Nie potrzebuję absolutnie tego, czego chcę, ale nadal mogę być rozsądnie szczęśliwy, choć nie tak szczęśliwy, jak gdy tego nie dostanę.*"
- „*Bardzo chciałbym być wybitny w mojej pracy, ale nie muszę nim być. Szkoda, jeśli nie jestem, ale to nie czyni mnie gorszym. Zawsze mogę próbować robić lepiej, nie potrzebując robić lepiej.*"
- „*Wiele rzeczy może sprawić, że będę smutny i rozczarowany, ale kiedy żądam i nakazuję, aby te rzeczy nie istniały, wtedy wpędzam się w panikę, depresję i wściekłość.*"
- „*Tak, często nie robiłem tego, co obiecałem zrobić, ale to nie znaczy, że nie mogę lub nie będę realizować tej obietnicy.*"

- *„Nienawidzę być niespokojny i przygnębiony, ale nie muszę natychmiast rozpuszczać tych uczuć za pomocą PMO. Podczas PMO tymczasowo czuję się lepiej z moimi problemami, ale nie staję się lepszy. W dłuższej perspektywie PMO pogarsza je."*
- *„Ludzie nie doprowadzają mnie do wściekłości, traktując mnie źle. To ja uparcie wybieram wściekać się na ich złe traktowanie, żądając i nakazując, aby zachowywali się lepiej."*

Łączenie EasyPeasy z Techniką Rozpoznawania Głosu Uzależnienia (AVRT) Jacka Trimpeya

Uznanie dla az#8773 na Discordzie

To jest dla osób, które mają trudności z zastosowaniem metody Easyway Allena Carra do wyjścia z uzależnienia, mimo usunięcia prania mózgu. Zakładam, że każdy, kto to czyta, przeczytał którąś z książek Allena Carra i zrozumiał jego metodę Easyway (znaną również jako Easypeasy). Jeśli nie, gorąco to polecam. Pomocne byłoby również przeczytanie „Rational Recovery" Jacka Trimpeya. Jeśli tego nie czytałeś, to nie ma problemu, ponieważ omówię tu podstawy, ale i tak polecam przeczytać, gdyż zawiera znacznie więcej szczegółów niż ja tu przedstawię. To nie będzie skierowane do żadnego konkretnego uzależnienia i dlatego będzie miało zastosowanie do każdego uzależnienia. Celem tego tekstu jest porównanie Easyway z inną skuteczną metodą walki z uzależnieniem zwaną „Techniką Rozpoznawania Głosu Uzależnienia" (AVRT) i połączenie tych dwóch metod. Choć uważam, że Easyway jest zdecydowanie lepszy od wszystkich innych metod wychodzenia z uzależnienia, wierzę, że zrozumienie AVRT może być brakującym ogniwem dla wielu, którzy ponoszą porażkę stosując Easyway, mimo pokonania dużego potwora.

Istnieje wiele konkurencyjnych metod przezwyciężania uzależnienia, każda z różnym wskaźnikiem sukcesu. Nie będę wymieniać żadnej z nich, ponieważ większość z nich to strata czasu, a ja chcę zachować to jak najkrótsze. Jedyne metody, o których napiszę, to Easyway Allena Carra i AVRT Jacka Trimpeya (założyciela Rational Recovery). Obie metody mają niezwykle wysokie wskaźniki powodzenia, ale każda celuje w coś innego. Easyway i AVRT są podobne w tym, że Easyway dzieli uzależnienie na „Małego Potwora" i „Dużego Potwora", a AVRT dzieli twój umysł na „Głos Uzależnienia" (znany też jako bestia) i „Ciebie". Głos uzależnienia i mały potwór to to samo, a duży potwór (znany też jako pranie mózgu) to system przekonań, który sprawia, że myślisz, że twoje uzależnienie daje ci jakąś korzyść lub wsparcie. Easyway koncentruje się na wyeliminowaniu dużego potwora, prawie nie zwracając uwagi na małego potwora, podczas gdy AVRT skupia się na małym potworze, nie zwracając uwagi na dużego potwora. Podczas gdy Easyway niszczy uzależnienie psychologiczne, AVRT uczy cię rozpoznawać fizyczne uzależnienie maskujące się jako ty i oddzielać się od niego. Uważam za interesujące, że zarówno Easyway, jak i AVRT mają bardzo wysokie wskaźniki powodzenia, mimo że koncentrują się na przeciwnych rzeczach.

Choć uważam, że Easyway jest zdecydowanie lepszy od wszystkich innych metod wychodzenia z uzależnienia i polecam go ponad wszystko inne, mogę wskazać w nim dwie małe dziury. Po pierwsze, uważam, że niedocenia on małego potwora. Chcę uniknąć używania osobistych anegdot w tym tekście, ale z moich doświadczeń i doświadczeń innych wynika, że niektórzy z nas ponoszą porażkę z Easyway nie dlatego, że nie udało nam się całkowicie wyeliminować dużego potwora (chociaż to może się zdarzyć i zdarza się), ale dlatego, że nie doceniliśmy małego potwora. Mały potwór nie jest problemem dla większości ludzi, co wyjaśnia wysokie wskaźniki powodzenia Easyway, ale dla innych, w tym mnie, może być. Druga dziura polega na tym, że Easyway mówi, że wszystkie porażki są wynikiem albo nieprzestrzegania instrukcji, albo nieusunięcia dużego potwora.

Podstawowa istota Easyway jest taka. Uzależnienie ma dwa komponenty, fizyczne uzależnienie od dopaminy i psychologiczne uzależnienie składające się z przekonań (prania mózgu), że twoje uzależnienie daje ci jakąś przyjemność lub wsparcie. Są one nazywane odpowiednio małym i dużym potworem. Według Easyway mały potwór to nic więcej jak puste, lekko niepewne uczucie, które jest ledwo zauważalne. Gdy zabijesz dużego potwora, cofając pranie mózgu poprzez naukę, jak twoje uzależnienie nie ma żadnych korzyści i jak każda postrzegana przyjemność lub wsparcie jest tylko iluzją, a co równie ważne, jak nie ma się czego bać w życiu bez twojego uzależnienia, pragnienia znikają. Pragnienia wynikają z twojego strachu, że życie bez twojego małego wsparcia byłoby nie do zniesienia, co powoduje, że wątpisz w rzucenie, co jest pragnieniem. Pokonujesz strach, zdając sobie sprawę, o ile przyjemniejsze będzie twoje życie bez uzależnienia, i utrzymujesz to uczucie uniesienia.

Choć uważam, że jest to najlepsza metoda wychodzenia z uzależnienia, nie kładzie ona nacisku na małego potwora, ponieważ teoretycznie, gdy duży potwór zostanie pokonany, bezradny, bezsilny mały potwór po prostu zwiędnie i umrze sam z siebie, a i tak jest prawie niezauważalny, więc kogo to obchodzi. Mały potwór może być nieistotny dla wielu ludzi, ale z moich własnych doświadczeń i doświadczeń innych wynika, że nie zawsze

tak jest. Kiedy ludzie ponoszą porażkę z Easyway, według Easyway, są tylko dwa możliwe powody: albo nie przestrzegałeś właściwie instrukcji, albo nie udało ci się usunąć dużego potwora. Uważam, że jest to szkodliwe i wyjaśnię, dlaczego później.

Technika Rozpoznawania Głosu Uzależnienia (AVRT) dzieli mózg na dwie części, niższy mózg (układ limbiczny), gdzie mieszka twoje uzależnienie, i wyższy mózg (kora przedczołowa), gdzie mieszkasz ty (a przynajmniej twoje myśli i ego). Jack Trimpey nazywa głos uzależnienia bestią, ponieważ mieszka on w zwierzęcej części naszego mózgu i zna tylko jedno: „CHCĘ TEGO I CHCĘ TEGO TERAZ". Sam nie uważam za pomocne personifikowanie go jako bestii, ale przypuszczam, że jest to lepsze niż wierzenie, że to ty. Głos uzależnienia (AV, mały potwór) przejmie twój głos umysłu i użyje go przeciwko tobie, aby skłonić cię do oddania się twojemu uzależnieniu. Musi to robić, ponieważ sam nie może kontrolować twoich funkcji motorycznych. Możesz to sprawdzić teraz, podnieś rękę przed twarzą i poruszaj palcami. Teraz poproś swoje uzależnienie, aby zrobiło to samo. Nie może. To oznacza, że to ty ostatecznie masz tu kontrolę.

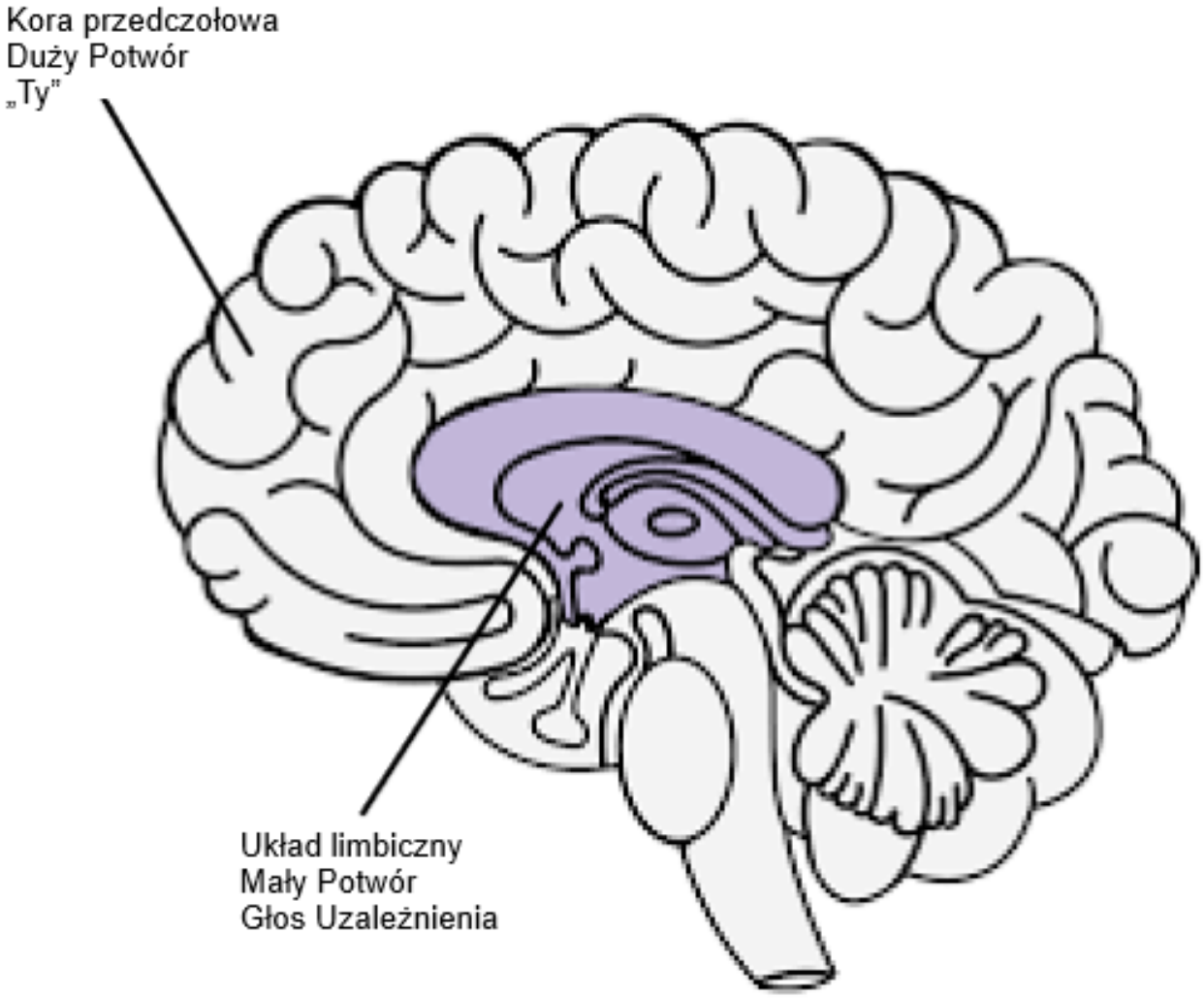

Figure 33.1: Model 'dwóch mózgów' uzależnienia.

AV nie tylko przejmuje twój głos umysłu, ale też podstępnie ukrywa się za zaimkiem „ja". Mówi „Naprawdę potrzebuję X właśnie teraz", „Na pewno tęsknię za robieniem X", „Czy nie byłoby miło zrobić X teraz, w końcu zasługuję na to po dzisiejszym dniu." AVRT podkreśla fakt, że nie jesteś swoim głosem uzależnienia, tylko myślisz, że nim jesteś. Kiedy rozpoznasz AV jako 'nie ty' i powiesz mu nie, porzuca ono „ja" i zaczyna używać „ty", „my" lub „nas". To jest dowód, że to nie ty.

Kiedy mówisz „Nie" swojemu AV, dzieje się to: „Naprawdę potrzebuję X właśnie teraz" staje się „Och, daj spokój, naprawdę potrzebujesz X teraz i dobrze o tym wiesz". „Na pewno tęsknię za robieniem X" staje się „Och, daj spokój, na pewno tęsknisz za robieniem X, czy nie czujesz tego?" „Czy nie byłoby miło zrobić X teraz, w końcu zasługuję na to po dzisiejszym dniu." staje się „Zasługujemy na to, żeby zrobić X teraz po tym wszystkim, co przeszliśmy, jak możesz nam tego odmówić?"

W tym momencie muszę coś wyjaśnić. To nie jest ‘przeciąganie liny’, o którym mówi Allen Carr. ‘Przeciąganie liny’ to dysonans poznawczy, który pojawia się, gdy masz co najmniej dwa sprzecznych systemów przekonań i jest wynikiem niezabicia dużego potwora. „Naprawdę nie chcę robić X z powodu tego negatywnego efektu, który mi daje, ale też sprawia, że jestem X, więc chcę to zrobić”. To jest przeciąganie liny i jest dziełem dużego potwora. Gdy duży potwór jest martwy poprzez usunięcie prania mózgu, jedyne głosy mówiące ci, żebyś zajął się swoim uzależnieniem, będą pochodzić od małego potwora (AV). Ponieważ AV używa zaimka „ja”, pojawia się możliwość pomylenia AV z dużym potworem.

Ważne jest też, aby zauważyć, że AV jest ogromnym kłamcą. Jego jedynym zmartwieniem jest zdobycie dopaminy za wszelką cenę. Twój AV będzie próbował przekonać cię do postawienia się w potencjalnie śmiertelnych sytuacjach, jeśli oznacza to zdobycie dawki.

Wcześniej powiedziałem: „Kiedy ludzie ponoszą porażkę z Easyway, według Easyway, są tylko dwa możliwe powody: albo nie przestrzegałeś właściwie instrukcji, albo nie udało ci się usunąć dużego potwora. Uważam, że jest to szkodliwe i wyjaśnię dlaczego później.” Uważam, że jest to szkodliwe, ponieważ nierozpoznanie AV doprowadziło mnie i innych, którzy używali Easyway, do fałszywego przekonania, że nie zabiliśmy w pełni dużego potwora, więc ponownie czytamy książkę, próbując ponownie zabić pranie mózgu, mimo że już to zrobiliśmy. Nierozpoznanie AV w połączeniu z przekonaniem, że ‘jeśli poniosłeś porażkę z Easyway, oznacza to, że nie udało ci się zabić dużego potwora’ spowoduje, że skupisz swoje wysiłki ponownie na dużym potworze, gdy już został pokonany. Możesz wpaść w cykl ponownego czytania książek Allena Carra, trwania przez jakiś czas, a następnie nawrotu, powtarzając to w kółko.

Kiedy AV mówi coś w stylu „Chcę teraz zrobić X, bo sprawia, że jestem X”, jeśli cofnąłeś pranie mózgu i usunąłeś dużego potwora, możesz pomyśleć „Ale wiem, że to nieprawda, więc dlaczego nadal w to wierzę? Czy nie udało mi się całkowicie cofnąć prania mózgu”. Prawda jest taka, że usunąłeś pranie mózgu, co potwierdza fakt, że wiesz lepiej niż to, co mówi ci twój AV, po prostu myślisz, że AV to ty, ponieważ użył zaimka „ja”. Rozpoznanie AV i zmuszenie go do ujawnienia się poprzez porzucenie „ja” na rzecz „ty”, „my” lub „nas” powinno potwierdzić, że to nie duży potwór, to mały potwór. Gdyby to rzeczywiście był duży potwór, nie zamieniłby „ja” na „ty”, „my” lub „nas” . Teraz, kiedy AV mówi „Proszę, czy możemy po prostu zrobić X jeszcze raz na pamiątkę starych czasów, tylko jeszcze raz?” i mówisz „Nie”, możesz poczuć emocjonalną reakcję. Możesz poczuć strach lub smutek. Niezwykle ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że to uczucie nie pochodzi od ciebie, ale od niego. Jeśli nie jesteś w stanie rozpoznać AV, będziesz myślał, że ta emocja pochodzi od ciebie i będziesz bardziej skłonny do ulegania. Rozpoznaj AV i fakt, że emocje pochodzące od niego nie pochodzą od ciebie, a następnie ciesz się z tego.

Kiedy połączysz obie te metody (jeśli to konieczne, nie wszyscy ludzie wydają się mieć problem z małym potworem) i utrzymasz uczucie radości i uniesienia za każdym razem, gdy rozpoznasz AV, sukces jest twój.